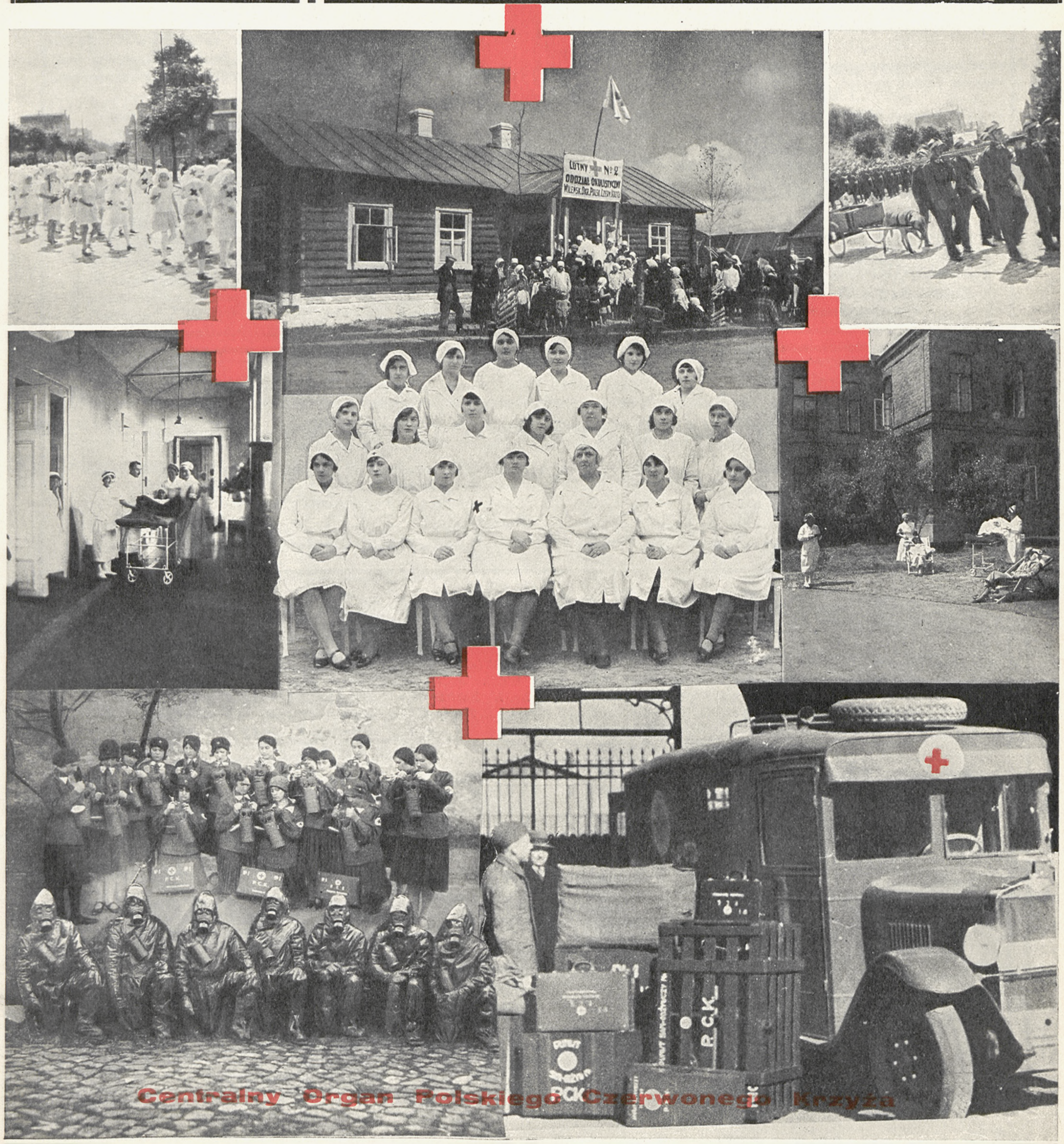
IN PACE ET IN BELLO CARITAS

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Nr. 5

MAJ 1933 ROK



Centralny Organ Polskiego Czerwonego Krzyża

Ukazała się broszura wydana przez Zarząd Główny P. C. K. p. t. **„Co każdy członek drużyny ratowniczej P. C. K. wiedzieć powinien o gazach bojowych?"**, podająca w sposób popularny wiadomości o gazach bojowych i ich działaniu, na organizm ludzki i uświadamiająca co do sposobów udzielania pierwszej pomocy lub radzenia sobie samemu w razie zatruć gazowych. Broszurka ta jest przeznaczona nietylko dla członków drużyn ratowniczych, lecz i dla szerszych warstw ludności, dla każdego wogóle, co chce zapoznać się i zorganizować ratownictwo i obronę przeciwgazową.
Wyżej wymienione wydawnictwo, zawierające 32 str. i rycinę, przedstawiającą aparat ratowniczy tlenowy, używany w P. C. K., jest do nabycia w Zarządzie Gł. P. C. K. w cenie 20 gr. za egzemplarz loco, z przesyłką pocztową 25 gr. Przy zamówieniu 50 egzempl. nie liczy się kosztów przesyłki.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

(Założony w 1919 roku)

TREŚĆ NUMERU:

SOMMAIRE:

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM. CENA EGZ. 1 ZŁ.

Nr. 5-ty WARSZAWA — MAJ 1933 R. ROK XIII

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE
ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Komitet Redakcyjny: Dr. B. Zakliński, Leopold Rutkowski, doc. dr. Ludwik Zembrzuski. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Głów. P.C.K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10 — 2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.540.
Prenumerata roczna 10 zł., zagranicą 2 dol.

Od Redakcji

„Polski Czerwony Krzyż jest niezbędnym czynnikiem ustroju społecznego w Polsce i każdy światły polski obywatel uważa za swój obowiązek służyć moralną, praktyczną i finansową pomocą Instytucji Czerwonego Krzyża".

Takie zdanie znajdujemy w jednej z ostatnich publikacji Amerykańskiego Czerwonego Krzyża. Ale czy tak jest w istocie? Ci, którzy stoją najbliżej Polskiego Czerwonego Krzyża wiedzą, niestety, że rzeczywistość nie odpowiada temu pochlebnemu zdaniu życzliwej zagranicy. Polski Czerwony Krzyż posiada 76.138 dorosłych członków. W trzydziestomiljonowem państwie, jakżeż mała ilość osób interesuje się sprawami P. C. K. i bierze je do serca, a jednak sprawy te mają wielką i bardzo rzeczową doniosłość dla społeczeństwa. Wszędzie, gdzie grono ludzi dobrej woli pracuje pod znakiem P. C. K., wzrasta poczucie bezpieczeństwa: jasne postacie pielęgniarek, poświęcających zapał i siły młodości i doświadczenie wieku dojrzałego obranemu zawodowi, dzielne hufce drużyn ratowniczych stanowiące stałą wartę doby pokojowej, zawsze gotową do niesienia pomocy we wszelkiej potrzebie, posterunki ratownicze pogotowia drogowego, pokrywające dzisiaj olbrzymią siecią Polskę i wszystkie niemal kraje europejskie, Czerwony Krzyż Młodzieży, będący niesłychanie cennym pierwiastkiem wychowawczym i bodźcem moralnym dla całego młodego pokolenia — stanowią jakoby cztery opiekuńcze ramiona Krzyża Czerwonego, czujnego na wszelkie niedole i niebezpieczeństwa.

Wielki jest zasięg tej pracy, ale robotników jest stanowczo za mało.

Ufamy, że „Tydzień P. C. K." rozpoczynający się z dniem 1 czerwca r. b. i mający na celu propagowanie wśród szerokich warstw ludności ideje i cele Czerwonego Krzyża, spotka się z należytem zrozumieniem społeczeństwa i że przysporzy naszej Instytucji jak największą ilość nowych członków, którzy będą dokładali swoją cegiełkę do tego gmachu Czerwonokrzyskiego, który wytrwale wznosimy od lat czternastu, z trudem, z mozołem, ale z uczuciem radości wewnętrznej, bo wiemy że pracujemy dla Rodaków i dla Ojczyzny i wierzymy że praca nasza będzie się stale rozwijała dla dobra kraju i ludzkości.

Doc. Dr. L. ZEMBRZUSKI.

Maski ochronne w ubiegłych wiekach

Współczesne maski przeciwgazowe, jako środek ochronny przed przenikaniem drogą oddechową do organizmu szkodliwych dla zdrowia substancyj chemicznych, nie stanowią pomysłu nowego, a pewne poczynania w tej dziedzinie znajdujemy nawet już w głębokiej starożytności. Księga Levi Starego Zakonu wśród przepisów, mających na celu walkę z szerzeniem się strasznej niegdyś plagi trądu, zawiera jeden, bardzo ciekawy przepis, nakazujący, ażeby trędowaci przywdziewali specjalnego kroju i barwy ubranie i w razie spotykania ludzi zdrowych wołali głośno: „nieczysty, nieczysty!“, oraz zasłaniali sobie nos i usta skrajem szaty, by wychodzące z ich oddechem zepsute, cuchnące powietrze nie zarażało innych. Był to zatem sposób pośredni, polegający na zabezpieczeniu osób zdrowych od zarażenia się trądem, lecz stosowany przez samych chorych [1]).

W starożytnej Grecji powstało pojęcie o t. zw. miasmatach, czyli o bliżej jeszcze nieokreślonych wyziewach i czynnikach zaraźliwych, wydzielanych przez chorych, ziemię, wody—zwłaszcza stojące — i powietrze. Miasmaty te, wdechane przez ludzi, miały powodować różne schorzenia, występujące masowo i zwane już wówczas epidemjami t. j. chorobami nagminnemi. Szczególnie zepsute, nieczyste powietrze poczytywano za najważniejsze źródło zarazy i stąd to dotychczas mamy ślady tego poglądu w znanej pieśni kościelnej, zawierającej ustęp: „Od **powietrza,** głodu, ognia i wojny zachowaj nas Panie!“

Od początków naszej ery, a zwłaszcza w Średniowieczu, poczęto stosować podczas grasowania epidemij, z których najstraszniejszą bywał mór (morowa zaraza, czarna śmierć), nietylko odosobnianie (izolację) chorych, zabezpieczanie zdrowych, dezynfekcję znanemi wówczas środkami, kwarantanny itp., lecz również rodzaj masek ochronnych. Z tej epoki dochowała się bardzo ciekawa ikonografja w postaci płaskorzeźb, fresków, rycin oraz malowideł na drzewie i płótnie, nieraz wybitniejszych artystów, przedstawiająca sceny, które świadczą o posiłkowaniu się różnymi sposobami ochronnymi przed zarażeniem się powietrzem, wydechanem przez chorych na zarazę morową (czyli, mówiąc językiem współczesnym, na dżumę). Na jednym z takich obrazów malarz francuski Poussin uwidocznił fakt, mający miejsce jakoby w Rzymie podczas epidemji moru, że osoby zdrowe, zbliżając się do zarażonych, zasłaniały sobie nos i usta ręką. Na pewnej płaskorzeźbie z XII wieku, znajdującej się w katedrze w Bazylei, widać 3 osoby, które składając do grobu ciało ś-go Wincentego, zasłaniają sobie usta kawałkiem płótna, by nie wdechać wyziewów, wydobywających się ze zmarłego (ryc. 1). W czasie najsroższych epidemij Kościół tworzył z pokutników i pokutnic bractwa filantropijne, mające za zadanie doglądanie chorych i chowanie zmarłych na mór. By uchronić jednak tych penitentów od fatalnych skutków zepsutego zaraźliwego powietrza, wydechanego przez chorych i w celu zabezpieczenia ich przed wyziewami z trupów, narzucano im na głowę i twarz maski płócienne w postaci długich chust z dwoma tylko otworami dla oczów. Również osoby z najbliższego otoczenia rodzinnego lub przyjaciele, zbliżając się do łoża chorych lub umierających na mór, zasłaniali sobie usta i nos chusteczkami w obawie przed zarażeniem się powietrzem, wydzielanem przez nieszczęśliwe ofiary tej strasznej choroby. To samo czynili średniowieczni lekarze, odwiedzający chorych, przez osłanianie sobie twarzy chustką lub trzymanie przed nosem gąbki, napojonej odwaniającemi substancjami. Zdarzało się jednak, że niektórzy lekarze w obawie przed zarażeniem się, zbliżali się do chorych z lękiem, oglądali ich zdala i wogóle unikali bliższego kontaktu z nimi.



Ryc. 1.

[1]) W pewnej analogji z tym starożytnym przepisem znajduje się stosowanie obecnie masek ochronnych przez chirurgów podczas t. zw. aseptycznych operacyj, kiedy chodzi o niedopuszczenie do świeżych ran zarazków zzewnątrz, w które tak obfituje flora każdej jamy ustnej i które mogą być rozsiewane z każdym wydechem.

Na niektórych rycinach, przedstawiających lekarzy ówczesnych, widać, że trzymają oni w ręku pałeczkę i pierwotnie sądzono, że służyła ona do badania pulsu na odległość. Późniejsze jednak dochodzenia wyjaśniły, że to noszenie pałeczek przez lekarzy nakazane zostało tym z nich, którzy udawali się do chorych na mór na znak, że idą do zapowietrzonych, względnie, że od nich wracają. Wreszcie w XVII wieku Karol Delorme, lekarz przyboczny króla francuskiego Ludwika XIII, wymyślił specjalny ubiór ochronny dla lekarzy, niosących ratunek chorym na zarazę morową. Historja tego wynalazku była jakoby następująca: W r. 1619 mór czynił w Paryżu niezwykłe spustoszenie. Dr. Delorme wśród ogólnej paniki zachował spokój i postanowił zdwoić energję w niesieniu pomocy i ulgi dotkniętym morem, nie narażając się niepotrzebnie samemu. Wychodząc z założenia, że skoro nieustraszony ówczesny rycerz, służący dobrej sprawie, w walce z nieprzyjacielem osłaniał swe ciało bez ujmy dla siebie żelazem od stóp do głów, to i on, lekarz, może być tem użyteczniejszy stolicy i państwu w walce z plagą zarazy, gdy naśladować będzie w samoobronie rycerza, nie narażając się z tego powodu na wyszydzanie i żarty. Tak więc Delorme kazał sobie sporządzić długi ubiór juchtowy, nie przepuszczający zepsutego powietrza, włożył czosnek do ust, a kadzidło do nosa i uszów, oczy zasłonił okularami i w takiem zaopatrzeniu śmiało odwiedzał najcięższych chorych i dzięki temu uratował podobno życie bardzo wielu. Z czasem ten pomysłowy lekarz udoskonalił swój kostjum. Oprócz długiej czarnej szaty z materjału nieprzepuszczającego powietrza, wymyślił on z podobnego materjału kaptur, posiadający otwory na oczy i osłaniający głowę wraz z szyją, do którego dodał nos w postaci dzioba długości ½ stopy jako rezerwoar dla środków odwaniających; do ochrony rąk przeznaczone były rękawice. Kostjum ten przyjął się i był stosowany przez wielu lekarzy nawet w wieku 18-ym i na początku 19-go w różnych modyfikacjach, jak to widać na rycinach 2 i 3. Zwłaszcza lekarze włoscy przejęli z Francji zwyczaj nakładania takich ubrań i masek, udając się do chorych na mór, jak o tem świadczy ustęp z dzieła Dra Frari (wiek 17-ty): „epidemja złośliwa w Lukce (Lucca) była pierwszą, podczas której wydane zostało zarządzenie, ażeby lekarze wzorem lekarzy francuskich przywdziewali długie szaty i maski w celu zabezpieczenia się przed zakażeniem". Dla impregnowania szat, by je uczynić nieprzepuszczalnemi dla wrzekomych miasmatów, uciekano się do różnych sposobów: najczęściej używana była mieszanina z balsamicznych substancyj, olejku kamforowego, wyciągów z gencjany, z t. zw. soku Asklepiadesa, soku rutae caprariae, alkoholu i z niektórych innych ingredjencyj.



Ryc. 2.



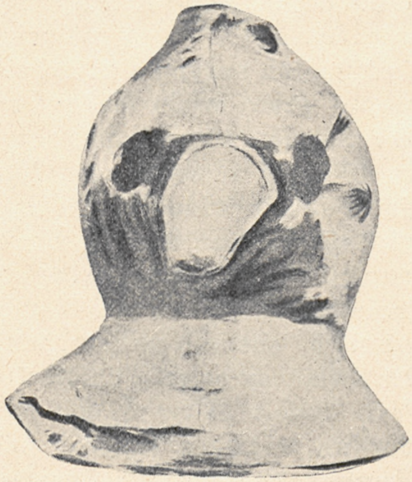
Ryc. 3.

Były jednak głosy, które powstawały przeciw zwyczajowi posiłkowania się przez lekarzy tego rodzaju metodami ochronnemi, nadającemi im wygląd groteskowy, dziwaczny i zarazem ponury a przytem wywierający na chorych, przerażonych swym stanem i objętych ogólną paniką przed morem, bardzo przykre wrażenie, przejmując raczej grozą i bynajmniej nie uspakajając chorobliwie podnieconej wyobraźni.

Z tej epoki zachowała się w zbiorach muzealnych w Wenecji maska z 17-go wieku, nakładana na głowę przez lekarzy, leczących chorych na zarazę morową (rys. 4). Zrobiona ona jest z rodzaju delikatnej ceraty, napojonej jakąś żółtą substancją, nos (dziób) wykonany jest z bronzu i składa się z dwóch części dopasowanych i połączonych u dołu specjalnem spięciem: do wnętrza tego dzioba kładziono specyfiki aromatyczne.

W naszych czasach również

niejednokrotnie czynione były usiłowania w kierunku wynalezienia sposobów ochronnych przeciw różnego rodzaju substancjom zakaźnym i wyziewom, unoszącym się w powietrzu. W połowie zeszłego wieku anglik Dr. Steinhaus wymyślił respirator, przypominający swą budową maskę fechtunkową, zawierający pomiędzy warstwami siatki węgiel drzewny. Respirator ten przylegał szczelnie do twarzy, osłaniając nos i usta, a umocowany był na głowie zapomocą tasiemek, wiązanych z tyłu. Maskę taką zastosowano w Londynie u robotników zatrudnionych w fabrykach przetworów chemicznych i u pracowników, zajętych przy robotach w kanałach ściekowych. Steinhaus wystąpił z propozycją posiłkowania się jego respiratorem przez lekarzy i osoby duchowne podczas pełnienia ich czynności u łoża chorych, dotkniętych chorobami zaraźliwemi, jednak projekt ten nie przyjął się.



Ryc. 4.

Wreszcie podczas silnej epidemji grypy pod koniec wojny światowej, zatem już po wprowadzeniu w użycie znanych masek przeciwgazowych od czasu zastosowania gazów bojowych przez Niemców w 1915 r., wielu lekarzy zalecało stosowanie analogicznych masek ochronnych personelowi sanitarnemu, stykającemu się z chorymi grypowymi, którzy podczas kaszlu rozsiewali w otaczające powietrze zarazki o charakterze dość złośliwym, czyli sposobem t. zw. kropelkowym.

Dr. J. BABECKI.

Higiena nóg i obuwia

Współczesny rozwój higjeny czyli nauki o zdrowiu i zapobieganiu chorobom, wywiera coraz większy wpływ na warunki naszego bytowania, na zwyczaje i obyczaje, sposoby pracy, zabawy i wypoczynku, odżywiania, budowania i urządzenia mieszkań. Nie oparła się wpływom higjeny i potężna, a często barbarzyńska i szkodliwa dla zdrowia moda ubioru i sposobów noszenia się.

Zniknęły sumiaste wąsy i zarosty mężczyzn i długie włosy kobiet. Zarzucony został niezmiernie szkodliwy gorset, który jeszcze przed dwudziestu paru laty tyranizował wszystkie kobiety; krępując klatkę piersiową uspasabiał do cierpień płucnych, a uciskając na organy jamy brzusznej, powodował opadanie trzewi, wadliwe krążenie krwi i różne cierpienia przewodu pokarmowego. Suknie kobiet nie podnoszą już dziś swemi trenami kurzu na ulicy, a sztywne, wysokie kołnierzyki mężczyzn, uciskające szyję i utrudniające odpływ krwi z mózgu zastąpiły niskie i miękkie, higjeniczne kołnierzyki sportowe.

Wszystkie te reformy są, podświadomie nieraz wynikiem znajomości dążeń higjeny współczesnej.

Tylko w dziedzinie nóg i obuwia panuje dotychczas wysoce szkodliwy konserwatyzm.

Utrzymanie nóg i higjena obuwia wywierają ogromny wpływ na nasze samopoczucie i na ogólny stan naszego zdrowia.

Fakt ten dobrze znany był oddawna wszystkim wielkim wodzom. Stan utrzymania nóg żołnierzy decyduje w pierwszym rzędzie o zdolności chodzenia, sprawności fizycznej i odporności na trudy wojenne i choroby.

Napoleon wyraził się, że wygrał więcej bitew nogami swych żołnierzy, niż ich rękami. Niesłychanie szybkie marsze wojsk Napoleońskich, możliwe tylko przy dobrem utrzymaniu nóg, decydowały, bowiem, najczęściej o zaskoczeniu nieprzyjaciela i o zwycięstwie.

Tak samo jeden z wodzów amerykańskich twierdził, słusznie zupełnie, że gdy dowódcy nie uda się zwyciężyć nieprzyjaciela potem i sprawnością nóg swych żołnierzy, zapłaci ich krwią i klęską.

W czasie manewrów i wojen 10 do 15% stanu liczebnego wojsk bywa odsyłanych do szpitali z powodu uszkodzenia nóg.

To też już i w Legjonach starożytnego Rzymu, dbano bardzo o higjenę nóg i obuwia żołnierza. Utrzymywano też w tym celu specjalnych pielęgniarzy nóg (pediatribes), których obowiązkiem było kontrolować i pielęgnować stan nóg żołnierzy.

Zupełnie to samo ma dziś miej-

sce w wielu armjach, gdzie, jak w armji wielko - brytyjskiej, każda kompanja ma swego pedicurzystę, a dowódcy kompanji bardzo często czynią sami przegląd nóg żołnierzy.

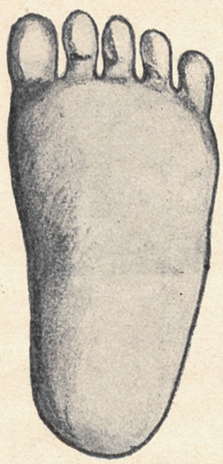
W niektórych armjach ,chcąc wpoić w żołnierzy potrzebę higjeny nóg, przewidziano kary za otarcia i odparzenia w marszu. Dodać należy, że nawet nieznaczny ból nóg powoduje zwiększenie wysiłku i zmęczenia żołnierza i przez to obniża jego sprawność.

W armji amerykańskiej oficer — dowódca kompanji jest obowiązany osobiście dopasować obuwie każdemu ze swoich żołnierzy — właściwa bowiem wszystkim młodym ludziom chęć posiadania drobnej, estetycznej nogi, sprawia, że wybierają oni sobie obuwie zbyt ciasne.

Wszystko to odnosi się w takim samym stopniu i do ludności cywilnej.

Tak pospolite odciski i zniekształcenia stopy lub palców, spowodowane przez ciasne obuwie, wrastające paznokcie, otarcia i odparzenia, sprawiają nam wiele bólu i są nieraz przyczyną różnych zaburzeń nerwowych ogólnych, lub niepokojącej często długotrwałej gorączki, a niejednokrotnie i grożących lub nawet śmiertelnych zakażeń, róży, ogólnego zakażenia krwi i rozległych ropni.

Główną przyczyną różnych dolegliwości nóg jest niewłaściwe obuwie. Obuwie jest jedną z najważniejszych części ubioru — chroni nogę od obrażeń i od zimna, ale musi być dobrze sporządzone, dopasowane i wygodne. Nie może ono uciskać palców, nie może zmieniać kształtu stopy, zmieniać punktów oparcia i nie może krępować swobodnego zginania stopy i palców przy chodzeniu. Na sklepieniu stopy opiera się przy staniu i chodzeniu cię-



Stopa prawidłowa.



Stopy zniekształcone przez obuwie.

żar całego ciała. Sklepienie to spoczywa z jednej strony na środku pięty, z drugiej nawprost stawu stopy i palucha. Przez te 2 punkty przechodzi główna oś stopy — główna linja podparcia.

W stopie prawidłowej linję te przedłuża oś palucha, zwiększając sprawność podparcia.

Niestety, na skutek noszenia obuwia niewłaściwego, niemal wszyscy dziś mamy mniej lub więcej wykoślawiony paluch nazewnątrz i oś wykrzywioną. W wielu wypadkach wykrzywienie to sprawia wiele dolegliwości i jest powodem bolesnych odcisków.

Zbytni ucisk palców przez wąskie obuwie powoduje ich zachodzenie jedne w drugie, a przez to odparzanie i rozmiękczenie skóry, szczególnie między palcami, często bolesne i sprzyjające zakażeniom.

Bardzo często nosimy obuwie zbyt krótkie. Stopa w marszu, szczególnie wtedy gdy dźwigamy jakiś ciężar, wydłuża się o 1 lub 1½ cm. i przez to obuwie, które normalnie wydawało się nam dobre, w marszu może nam silnie dokuczać i powodować szybkie znużenie.

Bardzo często obuwie bywa też zbyt płaskie, tak że wywiera ucisk na palce z góry. Obuwie takie powoduje odciski, szczególnie bolesne pod paznokciami lub na podeszwach i sprzyja powstawaniu bardzo przykrego i często niebezpiecznego cierpienia, jakiem są wrastające paznokcie.

Obuwie ciasne w podbiciu powoduje odparzenia, pęcherze i odciski.

Wysoki obcas zniekształca stopę, zmusza przy chodzeniu do nadmiernego wysiłku i znużenia, przez to osłabia organizm i zmniejsza jego odporność na choroby.

Obuwie powinno być dopasowywane według 3 wymiarów: 1) długości, 2) szerokości stopy w miejscu najszerszem, u podstawy palców i 3) obwodu na podbiciu w linji zginania stawu skokowego, przyczem powinno ono zawsze być dość luźne, gdyż przy chodzeniu, naskutek masowego dopływu krwi, zwiększa się objętość stopy.

Najlepiej zamawiać sobie obuwie według własnej miary.



Obuwie plebsu rzymskiego.

Przy kupowaniu obuwia gotowego, należy zwracać uwagę i domagać się dopasowania obuwia nietylko na długość, ale i na inne wymiary: szerokość w palcach, wysokość i obwód w okolicy stawu skokowego.

Grecki dostojnik (rys. II), i obywatel rzymski, łączący estetykę z wygodą i higjeną, nosili obuwie, kóremu nic nie można byłoby i dzisiaj zarzucić z punktu widzenia higjeny. Stopa oparta na szerokiej twardej, elastycznej podeszwie i niski, szeroki obcas— pozwalały na równy rozkład ciężaru ciała i harmonijną równowagę i pewność przy najmniejszym wysiłku fizycznym. Obuwie było szerokie, nie krępujące swobody.

Obuwie średniowieczne jest, jak mistyczna dusza średniowieczna: dziwaczne ,złożone, nie liczące się z potrzebami ciała.

Niestety i dzisiaj, szczególnie obuwie kobiet nie odpowiada wymaganiom higjeny.

Oto ostatni wyraz sztuki modnego szewca warszawskiego — pantofel współczesnej warszawianki. (Rys. V), na wysokim i bardzo wąskim obcasie, nie wiele lepszy niż pantofle na koturnach. Uniemożliwia on swobodne postawienie nogi. Cały ciężar ciała przenosi się na przednią część stopy, powodując zniekształcenie palców i pozwala na utrzymanie równowagi kosztem wielkiego wysiłku różnych grup mięśni i nerwów. Pociąga to za sobą wielką utratę energji, doprowadza do przemęczenia fizycznego i nerwowego i obniżenia odporności ustroju na choroby.

Obcas obuwia nie powinien być wyższy nad $2\frac{1}{2}$ — 3 cm. opierać się powinien na szerokiej podstawie. Obuwie w palcach szerokie, bynajmniej nie jest nieestetyczne, przeciwnie, skraca ono stopę i daje piękniejszą, bardziej harmonijną sylwetkę.

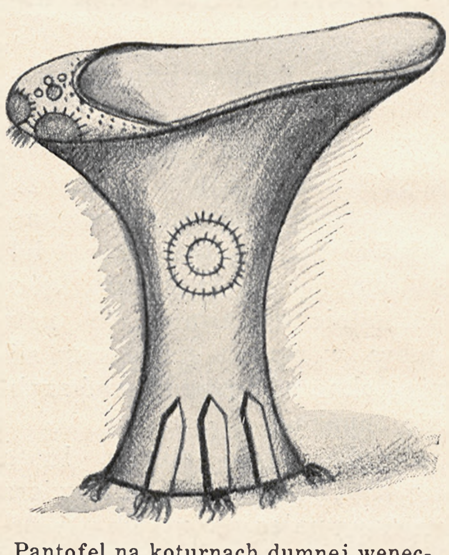


Obuwie greckiego dostojnika w starożytności.

Wreszcie niezmiernie ważną rzeczą jest ,aby obuwie było lekkie. Każdy niepotrzebny gram wagi obuwia męczy tyle co 100 gramów w tornistrze na plecach.

Jedną z bardzo częstych przyczyn otarcia i pęcherzy na nogach są podarte, niezacerowane skarpetki lub pończochy.

W razie powstania pęcherzy, należy nogi wymoczyć w wodzie przegotowanej, a następnie czystemi nożyczkami, opalonemi nad płomieniem spirytusowym, naciąć nieco w pobliżu obwodu



Pantofel na koturnach dumnej weneckjanki średniowiecznej.

pęcherz, wycisnąć lekko wydobywający się z nich płyn surowiczy i, nie zrywając samych pęchęrzy, aby nie odsłaniać głębokiej warstwy skóry pod pęcherzem na zakażenie, zajodynować i owinąć bandażem lub czystym, wypranym kawałkiem płótna.

Wrastające paznokcie i bolesne odciski wymagają leczenia przez lekarza lub pedicurzystę.

Zwykłe, suche odciski można od czasu do czasu ścierać ostrożnie, po wymoczeniu nóg kawałkiem pumeksu.

Wreszcie szczególnie wystrzegać się należy przemoczenia i przeziębienia nóg, gdyż sprowadza ono bardzo duże obniżenia odporności całego organizmu na wszelkie choroby zakaźne. Zwykłe przemoczenie nóg sprowadza prawie zawsze katar, a często jest przyczyną zapalenia płuc i innych groźnych chorób.

Klasyczny przykład, ilustrujący znaczenie przeziębienia nóg, pozostawił nam wielki francuski uczony Pasteur. Zaraził on, dla celów doświadczalnych, kury domowe zarazkami wąglika. Zarazki te, wywołujące śmiertelną zwykle chorobę w organiźmie ludzi, koni i bydła, są natomiast w zwykłych warunkach nieszkodliwe dla kur. Jeżeli jednak zarażać niemi kury, którym przedtem zamoczono łapy w lodowato zimnej wodzie, to zachorują i one na wąglik i giną.

Zupełnie to samo dzieje się z nami. Przeziębienie nóg jest przyczyną nadzwyczajnego wzmożenia, jesienią i wiosną, różnych chorób, a w szczególności chorób dróg oddechowych, nie wyłączając gruźlicy. Zima i suchy mróz są mało niebezpieczne w tym względzie, gdyż, nogi się rozgrzewają i nie dochodzi do przeziębienia. Natomiast przemoczenie obuwia, jest nie-

bezpieczne, gdyż po przyjściu w mokrem obuwiu, suszą je niebacznie przy piecu na nogach. Takie suszenie nietylko uszkadza obuwie, ale spowoduje niemal zawsze przeziębienie i, conajmniej, skończy się katarem.

Przemoczenie nóg, nawet bez mrozu, bardzo łatwo sprowadza odmrożenie, szczególnie gdy obuwie nasze jest ciasne. W armji w. - brytyjskiej, w ciągu zimy 1914 r., wobec braku doświadczenia, żołnierze niezmiernie często ulegali odmrożeniom nóg w okopach na terenach Flandrji, gdzie mrozy są bardzo rzadkie. Przyczyną odmrożenia była tu wilgoć, nie mróz. Z powodu odmrożeń musiano w ciągu tej jednej zimy odesłać do szpitali 6000 z górą żołnierzy.

Spostrzeżenia o ujemnym wpływie przeziębienia nóg na cały organizm są dziś tak oczywiste, że w szkołach, dokąd dzieci przychodzą w mokrem obuwiu, okólnik Min. W. R. i O. P. zaleca w miarę możności zdejmowanie obuwia zaraz po przyjściu do szkoły i nakładania suchych pantofli.

Gdyby udało się zwyczaj ten wprowadzić we wszystkich szkołach, napewno stan zdrowia dziatwy podniósłby się znakomicie; ustałyby ustawiczny kaszel, katar i kichanie w słotne i zimne dnie, zmniejszyłyby się zapalenia gardła, uszu i newralgje zębów, nie mówiąc już o tem, że i czystość w szkole zyskałaby na tem niezmiernie.

Mądrość najstarszych cywilizacji wschodnich pozostawiła nam chwalebny zwyczaj, który do dziś przetrwał w całości lub częściowo w wielu krajach wschodu. W Japonji nikt nie wchodzi w obuwiu do mieszkania, lecz zdejmuje je w sieni i nakłada pokojowe pantofle.

Taki sam zwyczaj istniał w starożytnych Atenach. W Turcji i w innych krajach muzułmańskich nie wolno i dziś wchodzić do świątyń w obuwiu. Nie wynika on, z samego nakazu szacunku dla religji. Źródłem jego musiała być chęć utrzymania czystości w domach i świątyniach; obawa przed przeziębieniem i jego następstwami.



Pantofel średniowiecznej elegantki.

Przemoczenie nóg w ruchu, gdy chodzimy lub biegamy, nie jest niebezpieczne. Nogi się bowiem rozgrzewają przez poruszanie palców u nóg i do przeziębienia nie dochodzi. Występuje ono z łatwością, gdy pozostajemy w wilgotnem obuwiu przez czas dłuższy, bez ruchu.

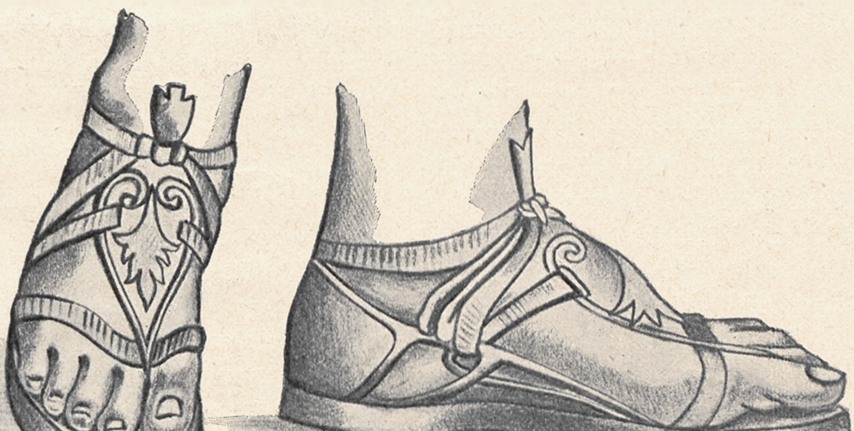
W ostatnich latach rozpowszechnia się coraz częściej zwyczaj nakładania śniegowców na obuwie. Chronią one bardzo dobrze nogi od przemoczenia i chłodu. Jednakże śniegowce rozgrzewają nadmiernie nogi, zwiększają ich pocenie ,czynią je mniej odpornemi na zmiany temperatury i, w razie przypadkowego zaniedbania włożenia ich, sprowadzają szczególnie łatwo przeziębienie.

Przyjmując pod uwagę nasz zmienny klimat oraz to, co wyżej powiedziano, że przeziębienie nóg nie grozi nam w czasie chodzenia lub biegania, lepiej się obywać bez śniegowców. Są one niezbędne, natomiast gdy pozostajemy na mrozie lub wilgoci przez czas dłuższy bez ruchu, jak np. w podróży, lub przy długotrwałem staniu na mrozie lub słocie.

W razie przemoczenia obuwia, należy, po przyjściu do domu, zdjąć je natychmiast, nogi wytrzeć sucho, a obuwie postawić w miejscu przewiewnem, zdala od ognia. Aby się nie skurczyło i nie zniekształciło należy je wypchać sianem lub papierem, a jeszcze lepiej nasypać owsem.

Obuwie stwardniałe należy wytrzeć aż do zmiękczenia świeżą oliwą lub tłuszczem.

Dla higjeny nóg konieczne jest



Sandały Djany.

do przesady staranne utrzymywanie ich w czystości .Nogi szczególnie łatwo się pocą i brudzą, gdyż mają one najwięcej gruczołów potowych. Ilość potu, jaką usuwa nasz organizm przez obie



Urągający przepisom higjeny modny pantofel współczesnej warszawianki.

nogi przy chodzeniu i bieganiu, stanowi czwartą część całej ilości potu, wydzielanego przez organizm. Pot rozmiękcza skórę i sprzyja powstawaniu odparzeń, owrzodzeń i zakażeń.

Nogi muszą być myte ciepłą wodą i mydłem 2 razy na tydzień, a w inne dnie, szczególnie w lecie, w czasie marszów i czynnego, ruchliwego życia wycierane zimną wodą, wodą kolońską lub spirytusem.

Przykry zapach nóg usuwa niemal zawsze parokrotne wymoczenie co drugi dzień, w słabym roztworze formaliny (2 łyżki stołowe na 1 litr wody), lub nadmanganianu potasu (kilka kryształków na miskę wody, do jej wyraźnego zabarwienia na kolor różowy). Oba te środki można dostać w każdej aptece bez recepty.

W lecie jest bardzo wskazane noszenie, zamiast obuwia, lekkich letnich sandałów, które hartują nogi i zabezpieczają nas przez to w dużej mierze od łatwych przeziębień w zimnej porze roku. Sandały takie lub trepy pozwalają też na szybsze wyleczenie odparzeń, ranek, odcisków, zniekształceń nóg. Zwiększają one przytem obnażoną powierzchnię ciała, wystawioną na słońce i powietrze i



Nowoczesne higjeniczne i estetyczne trepki letnie.

przez to podnoszą odporność ogólną ustroju.

Nowoczesne trepki letnie, lekkie i tanie są przytem obuwiem bardzo estetycznem — przypominającem sandały na słynnym posągu Djany.

Z pobytu w Pradze

Konferencja Czerw. Krzyży Europy Środkowej została uroczyście otwarta w Pradze dnia 12 kwietnia r.b., pod przewodnictwem dr. Alicji Masarykowej zasłużonej Prezeski Czerwonego Krzyża Czechosłowackiego. W Konferencji wzięli udział przedstawiciele Międzynarod. Komitetu C. K., Ligi Czerw. Krzyży i licznych narodowych organizacyj C. K. Austrji, Niemiec, Węgier, Łotwy, Litwy, Czechosłowacji i Polski, oraz przybyli w charakterze zaproszonych gości przedstawiciele Czerw. Krzyża Belgijskiego, Bułgarskiego, Hiszpańskiego, Italskiego, Japońskiego, Norweskiego, Rumuńskiego, Szwajcarskiego i Jugosłowiańskiego, jak również delegaci następujących organizacyj międzynarodowych: Międzynarodowy Związek Pielęgniarek, Sekcja Higjeny Ligi Narodów i Międzynarodowe Biuro Pomocy Emigrantom.

Konferencja była bardzo dobrze zorganizowana; podstawę do dyskusyj stanowiły wyczerpujące sprawozdania dr. René Sand'a, i p. Lefèbvre. Uczestnicy na podstawie tych szczegółowych i wyczerpujących referatów wyciągali wnioski i przygotowali swoje referaty i przemówienia.

Pierwszy dzień obrad poświęcony był całkowicie sprawom, dotyczącym pielęgniarstwa. Hr. Marja Tarnowska, Przewodnicząca Korpusu Sióstr P.C.K. zabrała pierwsza głos i w przemówieniu swem położyła duży nacisk na projekt ustawy o pielęgniarstwie. Zagadnienie to spotkało się z dużem zainteresowaniem. Wszelkie sprawy, dotyczące pielęgniarek były przedmiotem wyczerpujących obrad. Dużo mówiono o pielęgniarkach społecznych, ożywione dyskusje poruszyły wiele zasadniczych punktów. Miss Goff (Sekcja Higjeny Ligi Narodów) zreasumowała powzięte wnioski w następujący sposób:

1) pielęgniarki społeczne pracujące na wsi i w małych ośrodkach, muszą być przynajmniej dwa razy do roku odwiedzane i muszą być przeprowadzane inspekcje ,aby w ten sposób dać im możność podzielenia się swemi wątpliwościami, względnie dopomóc im aby nie czuły się osa-

motnione i pozostawione same sobie;

2) aby można było pielęgniarkę skierować na służbę społeczną, szczególniej na wsi, musi ona przedtem odbyć stage w szpitalu conajmniej w ciągu roku;

3) na stanowiska pielęgniarek społecznych należy wybierać najlepsze siły;

4) pielęgniarki społeczne powinny być bardzo starannie dobierane, aby umiały się dostosować do psychologji wieśniaków;

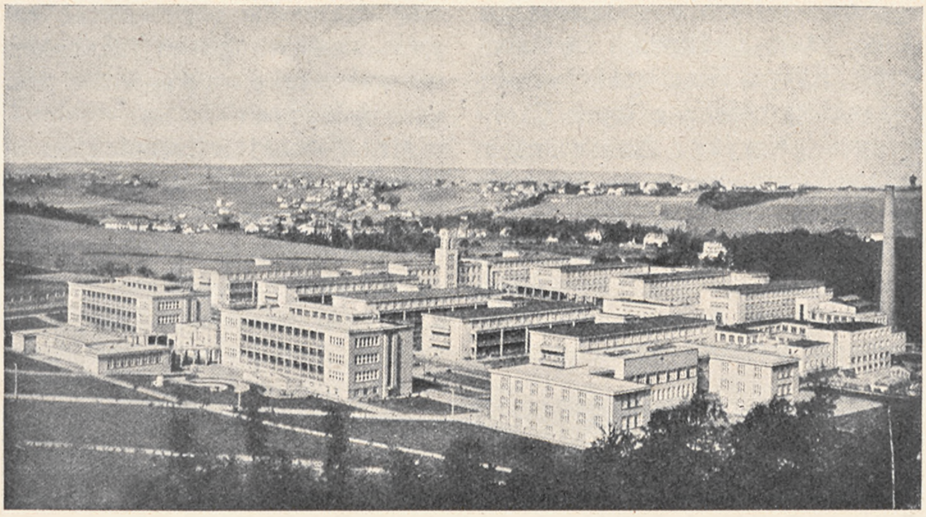
5) pielęgniarki społeczne powinny mieć mundury, co znacznie dopomoże im do zachowania prestige'u.

6) nie powinny mieć przydzielanych za wielkich terenów pracy i mieć je ściśle ograniczone;

7) powinno się w pewnych odstępach czasu zwoływać zebrania i zjazdy pielęgniarek społecznych;

8) aby praca pielęgniarek społecznych była naprawdę wydajną i przynosiła wyniki dodatnie, muszą one koniecznie zyskać poparcie lekarzy samorządowych, powiatowych i t. d.

Wyczerpujące dyskusje wykazały, że w porównaniu do innych państw, pielęgniarstwo w Polsce stoi również na wysokim poziomie. W niektórych krajach podział kompetencji pomiędzy siostrami zawodowemi, rezerwy, pogotowia sanitarnego, pomocniczemi i t. d. nie jest jeszcze ściśle przeprowadzony.



Ogólny widok „Masarykowych domów".

Opowiadała mi np., dyrektorka szkoły i ogniska sióstr-pielęgniarek we Wrocławiu, że szkoli pielęgniarki zawodowe, wizytatorki i t. p. organizując nawet kursa dwutygodniowe, wszystkie pielęgniarki otrzymują w razie potrzeby zajęcie. Pielęgniarki wysyłane są na żądanie do osób prywatnych, jak również do instytucji; ognisko inkasuje należne im pobory, wypłacając je następnie nieraz w formie świadczeń jak np. mieszkanie, utrzymanie i t. p. Sprawa poborów i wysokości wynagrodzenia nie jest ściśle ustalona.

Hr. Tarnowska zadała w toku dyskusji pytanie, czy wobec odczuwanego nieraz braku pielęgniarek zawodowych, dopuszczalnem jest, aby zatrudniać tymczasowo w charakterze pielęgniarek społecznych na wsi i t. p. siostry pogotowia sanitarnego. P. Lucile Odier z Międzynarodowego Komitetu C. K. w Genewie, wyjaśniła, że parę lat temu, na jednej z Międzynarodowych Konferencyj C. K. zapadła uchwała, mocą której jest dopuszczalne, aby w razie braku dostatecznej ilości sióstr zawodowych, zatrudniać chwilowo pielęgniarki o niższych kwalifikacjach fachowych.

Drugi dzień obrad był poświęcony organizacji oddziałów miejscowych C. K., obradom przewodniczył płk. Draudt, wice-prezes Ligi Czerw. Krzyży i wiceprezes Niemieckiego Czerwonego Krzyża. Na porządku dziennym były sprawy następujące: organizacja sekcyj lokalnych, werbowanie członków, metody zbierania funduszów i działalność oddziałów miejscowych. Pierwszy zabrał głos p. Grünei-



Konferencja C. K. Europy Środkowej, Praga (kwiecień 1933).

sen, z sekretarjatu Niemieckiego C. K., który podkreślił, że Czerwony Krzyż Niemiecki, będący związkiem poszczególnych Czerwonych Krzyży stanowiących jednostki autonomiczne, natrafia na wielkie trudności przy przeprowadzaniu jednolitego programu pracy. Następnie przedstawiciel Czechosłowacji skarbnik Zarządu, wygłosił przemówienie dotyczące metod zbierania funduszów. Na zadane pytanie, jakim sposobem Amerykański C. K. rozporządza tak znacznemi środkami, p. Swift, Sekretarz Generalny Ligi C. K. wyjaśnił metody i systemy ich pracy i zbiórek funduszów.

Następnie zabrałem głos i przedstawiłem graficzny wykres naszych organizacyj miejscowych, który spotkał się z dużem zainteresowaniem i uznaniem. Zapytano mnie, jakim sposobem doszliśmy do jednolitego programu pracy. Wyjaśniłem, system naszej pracy i podkreśliłem, iż zdaniem mojem należy zakreślić tak obszerny program działalności, aby wszyscy chętni znaleźli dla siebie odpowiednie zajęcie, zostawiając im jednocześnie wolną rękę we wszelkich pracach lokalnych.

Hr. Potocki zabierał głos w sprawie stałych dochodów dla organizacji Czerwonego Krzyża dowodząc, że przy obecnym kryzysie, a więc znacznym spadku ofiarności publicznej, i wzmożonych obowiązkach w związku z klęską bezrobocia, wszystkie narodowe organizacje C. K. powinny mieć stałe fundusze, pochodzące ze ściśle określonych stałych źródeł dochodu. Następnie p. Prezes Potocki podziękował uroczyście wszystkim organizatorom za tak umiejętne zorganizowanie konferencji i osiągnięte nadspodziewane wyniki.



Prezydent Masaryk witany przez jedną z mieszkanek „Masarykowych domów".

Była również mowa o Kołach Młodzieży Czerw. Krzyża, poruszono zagadnienie, w jaki sposób utrzymać w organizacji Czerw. Krzyża członków Kół Młodzieży, po ukończeniu szkół. Zaznaczono przytem, że Polska częściowo rozwiązała to zadanie, tworząc Akademickie Koła C. K.

W Wielki Czwartek odbyło się na Hradczynie, w jednej z wielkich sal recepcyjnych tego przepięknego zamku, w ścianach którego rozgrywała się niejedna pamiętna karta historji narodu czeskiego, wspaniałe śniadanie, na sto kilkadziesiąt osób. Oprócz uczestników Konferencji byli obecni: członkowie korpusu dyplomatycznego, konsystującego w Pradze, przedstawiciele prasy i liczni zaproszeni goście.

Miło nam było stwierdzić w Pradze bardzo życzliwy nastrój w stosunku do Polski, chęć zbliżenia się była widoczna na każdym kroku. Zapraszano bardzo serdecznie nasze pielęgniarki do Czechosłowacji. Zapoznałem się z pracą Czechosłowackiego CK., prowadzoną bardzo umiejętnie w różnych swych rozgałęzieniach. Czechosłowacki C.K. jest podzielony na 4 „Dywizje": Morawy, Podkarpacie, właściwe Czechy i Słowację. Na czele każdej „dywizji" znajduje się dyrektor. Miejscowe oddziały posiadają autonomję, lecz obecnie dąży się ku temu ,aby ujednostajnić program pracy.

Młodzież Czechosłowacka zorganizowana pod znakiem Czerwonego Krzyża, pracuje przeważnie w dziale higjeny i prowadzi bardzo ożywioną działalność w tej dziedzinie. Koła posiadają kąpieliska, natryski i t. p. Podobała mi się rozpoczęta obecnie akcja zwalczania kurzu i pyłu.

Stosunek prasy do działalności C. K. w Czechosłowacji jest naogół bardzo dobry. W czasie „Tygodnia" i innych uroczystości Czerwonokrzyskich prasa zamieszcza prawie bez ograniczeń nadsyłany materjał. Przed ogłoszeniem w roku obecnym „Rozejmu Czerwonego Krzyża", który został ogłoszony nazajutrz po zakończeniu Konferencji i odbył się pod hasłem „Czystość wszędzie". Prezeska p. Alicja Masarykowa wydała obiad, na który

zaprosiła przedstawicieli prasy i związku dozorców domowych. Na obiedzie tym wygłoszone zastały odpowiednie, propagandowe przemówienia.

W chwilach wolnych od posiedzeń zwiedzałem rozmaite instytucje społeczne, między innemi „Massarykovy domovy" — olbrzymią instytucję godną podziwu, przedstawiającą ogromny zakład o 2.400 łóżkach, wybudowany kosztem 120 miljonów koron czeskich. Suma ta została pożyczona przez Zakład ubezpieczeń społecznych, który kieruje tam swych ubezpieczonych członków, niezdolnych do pracy, znajdują oni tam mieszkanie i całkowite utrzymanie, a należne im renty są wypłacane przez Zakład Ubezpieczeń zarządowi instytucji jako pokrycie ich utrzymania. Jest tam osobny pawilon, gdzie znajdują się dzieci ubezpieczonych członków (przeważnie od urodzenia do lat 6-ciu), mają tam szkółki ,ogródki i t. d. Urządzono również osobny oddział dla dzieci ułomnych, niedorozwiniętych, zwyrodniałych i t. p. które znajdują tam pomoc i opiekę lekarską. „Massarykovy domovy" urządzony jest komfortowo, z uwzględnieniem wszelkich najnowszych zdobyczy wiedzy i techniki. W zakładzie pracuje 125 pielęgniarek, z tych tylko 25 pielęgniarek zawodowych, reszta zaś — pogotowia sanitarnego.

Dr. B. Zakliński.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ PRZY PRACY

Zakończenie X kursu dla sióstr pogotowia sanitarnego Okręgu Łódzkiego P. C. K.

W końcu kwietnia odbyło się uroczyste zakończenie X-go kursu pielęgniarstwa dla sióstr pogotowia sanitarnego PCK. Kurs jubileuszowy trwał 6 miesięcy i był rekordowym tak pod względem frekwencji słuchaczek ,jak również ilości absolwentek kursu. Do końca kursu doszło 77 słuchaczek, egzamin z wynikiem pomyślnym złożyło 72. Absolwentki zostały już częściowo przydzielone do poszczególnych szpitali w Łodzi, celem odbycia 6-miesięcznej praktyki szpitalnej, po ukończeniu której z wynikiem zadawalniającym otrzymają odpowiednie świadectwa na stopień siostry pogotowia sanitarnego P. C. K.

Skromną, ale podniosłą uroczystość zaszczycili swoją obecnością przedstawiciele władz sanitarnych cywilnych i wojskowych, członkowie Zarządu Okręgu i Oddziału Łódzkiego PCK. oraz wszyscy wykładowcy kursu.

Kurs jubileuszowy był prowadzony bardzo intensywnie, pp. wykładowcy nie szczędzili trudu, ażeby osiągnąć jak najwyższy poziom nauki, słuchaczki ze swej strony przejawiły dużo starania i pilności, ażeby osiągnąć jak najlepsze wyniki, co się w zupełności udało,, gdyż wynik celujący uzyskały 3 słuchaczki, wynik bardzo dobry — 5, wynik dobry — 44, i dostateczny — 20 słuchaczek.



Zakończenie II kursu Sióstr Pogotowia P. C. K. w Radomiu.

Należy podkreślić z uznaniem, że Okręg Łódzki PCK. prowadzi intensywną pracę nad szkoleniem niezbędnego personelu sanitarnego i że doszedł już w tym kierunku do poważnych wyników, posiada bowiem duże zasoby należycie wyszkolonych sióstr pogotowia sanitarnego.

Zjazd Zrzeszenia Sióstr Polskiego Czerwonego Krzyża.

W pierwszych dniach maja odbył się w Warszawie dwudniowy Zjazd Zrzeszenia Sióstr Polskiego Czerwonego Krzyża. Jest to jedna z tych organizacyj zawodowych społecznych, która powstała i rozwija się wyłącznie o własnych siłach, opierając się na



Zakończenie X-tego kursu dla Sióstr Pogotowia Sanitarnego Okręgu Łódzkiego.



Zakończenie Kursu Instruktorów i Drużyn Ratowniczych P. C. K. w Radomiu.

liczebności i solidarności członkiń.

Zrzeszenie sióstr PCK. obejmuje z górą pół tysiąca członkiń, posiada swój własny lokal (ul. Zajączka 7) i stale dba o materjalną i moralną poprawę bytu zrzeszonych.

Doskonalenie się w zawodzie jest wysuwane na czoło zadań zrzeszenia ,na Zjeździe został wygłoszony szereg referatów fachowych, dotyczących głównych zagadnień związanych z zawodem pielęgniarskim.

Na czele tej sympatycznej organizacji stoi p. Antonina Kołłątajowa, jedna z zasłużonych sióstr wojennych legjonowych.

Oddział P. C. K. w Radomiu.

Sekcja wyszkolenia Radomskiego Oddziału P. C. K. zorganizowała piękną uroczystość wręczania świadectw słuchaczom kursów instruktorskich drużyn ratowniczych P. C. K. oraz słuchaczkom II kursu sióstr pogotowia sanitarnego P. C. K. Po uroczystem nabożeństwie, przemaszerował przez ulice miasta przy dźwiękach orkiestry, pochód w którym brały udział drużyny ratownicze i siostry pogotowia sanitarnego.

Poświęcenie „Świetlicy" dla drużyn ratowniczych P. C. K. w Poznaniu.

Okręg Poznański zorganizował „Świetlicę" dla członków drużyn ratowniczych P. C. K. Odbyło się uroczyste poświęcenie tej wielce pożytecznej i kulturalnej placówki.

Pogotowie drogowe P. C. K.

Akcja pogotowia drogowego Polskiego Czerwonego Krzyża stale się rozwija i daje wyniki coraz pomyślniejsze. Został rozesłany kwestjonarjusz do wszystkich Okręgów, w celu otrzymania ścisłych danych statystycznych z tej dziedziny.

Z odpowiedzi nadesłanych z 12 Okręgów (z niektórych z mapkami, z oznaczeniem na nich czynnych punktów ratowniczych) — wynika, że pogotowie drogowe rozwija się w Polsce przy żywym udziale czynników rządowych i samorządowych oraz Okręgów i Oddziałów PCK. Sprawozdania donoszą, o 458 istniejących punktach ratowniczych drogowych; na punktach tych udzielono pomocy 135 osobom, poszkodowanym wskutek różnych wypadków. Wynik ankiety został przesłany do Ligi C. K. w Paryżu dla przedstawienia go na Konferencji międzynarodowej do spraw pogotowia drogowego, która odbyła się w końcu listopada r. ub. i na której przedstawiono mapę Rzeczypospolitej z oznaczonymi na niej punktami ratowniczemi drogowemi.

W przeciągu roku 1932 PCK. dostarczył 225 apteczek autobusowych, 17 apteczek drogowych i 39 apteczek samochodowych, co czyni razem z dostarczonemi w r. 1931 apteczkami: apteczek autobusowych 1.448, drogowych 813 i samochodowych 31.

Okręg — Oddział Warszawski szkoli młodzież w służbie samarytańskiej.

Warszawska Komisja Okręgowa Kół Młodzieży PCK. doceniając doniosłość przeszkolenia starszej młodzieży w ratownictwie ogólnem i przeciwgazowem, roz-



Pochód w Radomiu w dniu wręczenia świadectw Instr. Drużyn Ratowniczych i Sióstr Pogotowia Sanitarnego.

poczęła w bież. roku szkolnym kursy ratownictwa ogólnego i przeciwgazowego dla członków Kół Młodzieży PCK. Odbyło się 25 kursów, w tem jeden kurs dla nauczycieli i opiekunów Kół Młodzieży PCK. Na przyszły rok szkolny liczba kursów będzie zdwojona i obejmie szkoły powszechne i średnie, z zastosowaniem odpowiedniego programu. Należy zaznaczyć, że ani słuchacze, ani szkoła żadnych kosztów materjalnych nie ponoszą.

Z ŻYCIA KÓŁ MŁ. P. C. K.

Liga Czerw. Krzyży w Paryżu organizuje Zjazd Kierowników Czerw. Krzyża Młodzieży.

Liga Czerwonych Krzyży urządza w Paryżu w pierwszej połowie czerwca międzynarodowy Zjazd kierowników sekcyj Czerwonego Krzyża Młodzieży. Będą omawiane główne sprawy dotyczące organizacji Kół Młodzieży Czerw. Krzyża i wykonywanej przez Koła pracy społeczno-humanitarnej i innych gałęzi ogólnej działalności młodzieży, zaciągniętej pod znakiem Czerw. Krzyża.

Z ramienia Polskiego Czerwonego Krzyża wyjeżdża do Paryża na powyższy Zjazd p. Marja Bortnowska, Kierowniczka Referatu Młodzieży przy Zarządzie Gł. PCK.

Koło Młodzieży P. C. K. przy gimn. im. M. Konopnickiej we Włocławku.

Dnia 16 marca Koło zorganizowało pokaz swej pracy dla 70 profesorów szkół średnich z kursu wychowawczego i przedstawicieli Ministerstwa W. R. i O. P. oraz Kuratorjum Okręgu Szkolnego Warszawskiego. Pokaz polegał na wystawie prac Koła i zebraniu Zarządu, odbytem na oczach kursu wychowawczego. Wystawa obejmowała: dowody uznania i pracy Koła, albumy, korespondencję z Kołami w kraju i zagranicą, prezenty i listy,



Poświęcenie świetlicy drużyn ratowniczych P. C .K. w Poznaniu.

nadesłane z Norwegji oraz prezenty i listy od członkiń, wzamian za prezenty Norweskie, sklepik, modele bielizny, szytej przez członkinie dla stacji opieki nad rodziną, bieliznę reperowaną przez członkinie dla Składnicy miejscowego Oddziału PCK.

Po zapoznaniu gości z działalnością Koła przez wygłoszenie referatu przez Przewodniczącą uczennicę 8-ej klasy oraz po zwiedzeniu przez gości wystawy, odbyło się zebranie Zarządu w obecności całego kursu.

Omawiane były sprawy bieżące:

1) urządzenie Święconego dla dzieci z najbiedniejszej dzielnicy Włocławka, Grzywna,

2) zorganizowanie kuracji dla biednej koleżanki z kl. IV,

3) wysłanie 10 najbiedniejszych uczennic na kolonje letnie,

4) nawiązanie korespondencji ze szkołą wydziałową w Skoczowie,

5) rezultaty moralne i finansowe „Wieczoru Śląskiego", zorganizowanego przez Koło razem



Witryna P. C. K. na wystawie LOPP. w Krakowie.



Zakończenie kursów zorganizowanych przez Okręg Oddział Warszawski dla Kół Mł. P. C. K.

z kółkiem Muzycznem przy udziale powieściopisarza śląskiego, Gustawa Morcinka,

6) przesłanie darów dla Norwegji oraz podarunków dla Weteranów 1863 r.

Koło Młodzieży PCK. przy powszechnej szkole żeńskiej im. Słowackiego w Przemyślu.

Koło zorganizowało pokaz „wychowawczy" w obecności przedstawicieli władz szkolnych i nauczycieli szkół średnich. Pokaz rozpoczął się szeregiem referatów, wygłaszanych przez młode członkinie i sprawozdań z dokonanej pracy. Koło posiada dobrze zaopatrzoną apteczkę, przestrzega czystości wśród koleżanek, dba o porządek w klasach ,mając za zadanie pozostawić klasy w takim stanie, w jakim je zastały. Poziom higjeniczny stoi w szkole wysoko: Dział pracy społecznej pięknie się przedstawia ,członkinie zakupiły pończochy ,ciepłe rękawiczki itp. przedmioty pierwszej potrzeby, które rozdały biednym dzieciom. W dniu Zadusznym członkinie zapaliły światła na grobach poległych, a w zimie pamiętały o ptakach, sypiąc dla nich jedzenie.

Prócz tego Koło prowadzi korespondencję międzyszkolną i uprawia zagonki, szczególne powodzenie mają zioła lecznicze. Koło posiada też bibljoteczkę, z której za opłatą 2 groszy członkinie wypożyczają książki. Zebrane tą drogą pieniądze przeznaczone są na zakup nowych książek.

Komisja Oddziałowa Kół Młodzieży PCK. w Łasku, pragnąc nawiązać bliski kontakt z podległemi jej Kołami, wydaje Biuletyny, zawierające instrukcje, jak należy pracować, pochwały i napomnienia. Podobne okólniki wydaje również Komisja Oddziałowa Radomska, a w roku bieżącym wprowadziła też ten zwyczaj Komisja Okręgowa Wileńska.

Projektowany Zlot Młodzieży w Wilnie.

Zarząd Okręgu Wileńskiego P. C. K. projektuje urządzić regjonalny zlot Młodzieży Czerwonokrzyskiej w pierwszych dniach czerwca r. b. (3, 4, 5 i 6 czerwca). W sprawie Zlotu należy się zawczasu porozumieć z Okręgiem Wileńskim, Wilno, ul. Tatarska Nr. 5 .

Podziękowania Amerykańskiemu Czerwonemu Krzyżowi Młodzieży za dary gwiazdkowe.

Koła Młodzieży PCK. wysłały już do centrali Amerykańskiego Czerwonego Krzyża w Washingtonie sto kilkadziesiąt listów i adresów, 88 albumów i znaczną ilość drobnych upominków, jako podziękowanie za otrzymane na Boże Narodzenie dary gwiazdkowe. Oprócz tego Koła Polskie wysyłają dla dzieci amerykańskich przeszło 30 lalek w strojach ludowych.

RATOWNICTWO WŚRÓD MŁODZIEŻY.

Poważnem zadaniem doby obecnej jest uspołecznienie młodzieży, przygotowanie jej do życia praktycznego, przy równoczesnem wykorzystaniu tych niewyczerpanych zasobów żywotności, jakiemi młodzież właśnie najobficiej rozporządza.

Wychodząc z tego założenia, Warszawska Komisja Okręgowa Kół Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża przystąpiła z początkiem bieżącego roku szkolnego do zorganizowania kursów ratownictwa ogólnego i przeciwgazowego dla Kół Młodzieży P. C. K. przy szkołach powszechnych i średnich na terenie m. Warszawy. Posiadanie bowiem umiejętności ratowania w nagłych wypadkach stanowi dzisiaj



„Bajka nie Bajka" sztuka odegrana przez Koło Mł. przy szkole Bł. Kingi w Kielcach.

ważne zagadnienie, niestety słabo jeszcze doceniane, a ratownictwo przeciwgazowe może stać się już w niedalekiej przyszłości kwestją palącą. W całokształcie zagadnień ratownictwa przeciwgazowego młodzież stanowi czynnik naprawdę poważny. Na terenie Warszawy stworzono zatem 24 kursy z ogólną liczbą słuchaczów i słuchaczek 881, w tem 14 szkół powszechnych, 7 średnich, 1 rękodzielnicza. Ponadto zorganizowano specjalny kurs dla nauczycielstwa, opiekunów Kół Młodzieży PCK. Na kurs ten uczęszczało 24 osoby.

W niedzielę dn. 30 kwietnia odbyła się piękna uroczystość zakończenia powyższych kursów i rozdania świadectw. Uroczystość ta zgromadziła bardzo licznie przybyłą młodzież, nauczycielstwo, przedstawicieli władz, a także młodych wykładowców, rekrutujących się z pośród podchorążych IV i V rocznika Szkoły Podchorążych Sanitarnych.

Kierownik kursów i główny ich organizator mjr. dr. Antoni Fiumel odczytał bardzo ciekawe sprawozdanie ze swej owocnej prawie rocznej pracy z którego wyjmujemy kilka interesujących szczegółów. A więc przedewszystkiem program kursów podzielony był na 3 części: dla szkół powszechnych, dla szkół średnich i dla nauczycielstwa. Ogólnie biorąc program ten obejmował nast. przedmioty: pielęgniarstwo ogólne, pierwsza pomoc chirurgiczna z desmurgją, pomoc w nagłych wypadkach, ratownictwo w zatruciach, ratownictwo przeciwgazowe, praktyczne zajęcia z dziedziny pierwszej pomocy chirurgicznej, nakładanie opatrunków ,sztuczne oddychanie, ćwiczenia z maskami itp.



Przedstawienie urządzone przez Koło Mł. P. C. K. w Zawierciu.

Program szkół średnich zasadniczo obejmował powyższe przedmioty wraz z praktycznemi zajęciami, ale w szerszym zakresie. Wszystkie słuchaczki kursów odbyły ponadto praktyczne przeszkolenie pielęgniarskie na oddziale wewnętrznym szpitala szkolnego C. W. San. pod kierunkiem wykwalifikowanych pielęgniarek zawodowych PCK. i na oddziałach chirurgicznych szpitali szkolnych, C. W. San., ambulatorjum 2 kliniki Uniwersytetu, ambulatorjum i na 1 oddziale szpitala Dzieciątka Jezus ,szpitala Przemienienia Pańskiego ,szpitala dziecięcego przy ul. Kopernika itp. Jako konieczne uzupełnienie programu kursów, zorganizowano szereg popularnych odczytów z zakresu higjeny społecznej. Z cyklu tego należy wymienić doskonały odczyt kpt. lekarza autora kilku prac popularnych z zakresu hygjeny.—Wszelakiego, który wygłosił odczyt p. t. „Gruźlica, jako złe społeczne".

Dla uzupełnienia całokształtu sprawozdania z tej pięknej działalności, wymienimy jeszcze fakt, że na kurs nauczycielski uczęszczało, jak podano wyżej 24 osoby, przeszkolone teoretycznie i praktycznie zarówno w ratownictwie przeciwgazowem (ćwiczenia z maskami przeciwgazowemi) w ratownictwie ogólnem, zajęciach pielęgniarskich itp.

Kursa zarówno dla młodzieży, jak i dla nauczycielstwa posiadały przedewszystkiem charakter praktyczny i to stanowi ich główną zaletę.

Nauczanie około tysiąca młodzieży szkół warszawskich umiejętności niesienia pomocy sanitarnej w nieszczęśliwych wypadkach, zapoznanie z zasadami dobrego pielęgnowania chorych (zagadnienie to tak bardzo jest u nas zaniedbane — wśród starszych, a przecież od tego zależy nieraz życie ludzkie) wreszcie zaznajomienie młodzieży z ratownictwem przeciwgazowem, co jest zagadnieniem dziś bardzo poważnem i... aktualnem — oto dalsze zalety kursów, które Polski Czerwony Krzyż zorganizował i przeprowadził z tak pięknemi rezultatami.

Dalszy rozwój tej akcji nie może być zahamowany. Przeciwnie — w przyszłym roku szkolnym wszystkie szkoły średnie i powszechne na terenie Warszawy powinny przystąpić do tej pracy, nauczanie bowiem młodzieży umiejętności ratowania zdrowia i życia bliźnich ma swoją wartość ogólno społeczną, a gdy mowa o ratownictwie przeciwgazowem — i państwową.

Pielęgniarstwo P. C. K. w ciągu ostatniego 4-lecia

Jedną z najważniejszych gałęzi działalności P. C. K. przejawiającą się nazewnątrz, jest pielęgniarstwo, które w ostatnich latach bardzo się rozwinęło zarówno pod względem liczbowym, jak też i jakościowym.

Złożyły się na to następujące przyczyny: przedewszystkiem została zawarta nowa umowa z M. S. Wojsk. na dostarczanie pielęgniarek do szpitali wojskowych, określająca liczbę chorych przypadających na jedną pielęgniarkę, a przez to zostały powiększone etaty z 438 w r. 1929 do 472 w r. 1932.

Następnie zostały stopniowo zastąpione ss. zakonnice pracujące w szpitalach wojskowych przez pielęgniarki świeckie ss. P. Cz. Krzyża i obecnie pozostało jedynie 6 ss. zakonnych w szpitalu wojskowym w Łodzi — wobec 38 ss. zakonnych w r. 1929.

Kilka szpitali zwróciło się do Polsk. Cz. Krzyża o dostarczenie pielęgniarek, a także Okręgi P.C.K. zarejestrowały w korpusie SS. P. C. K. pielęgniarki, pracujące w szpitalach na prowincji, przez co zyskały one prawa ss. P.C.K. Ostatnio Okręg Śląski zgłosił jako ss. C.K. 19 pielęgniarek zatrudnionych w przychodniach przeciwgruźliczych na G. Śląsku.

Pod względem wykształcenia pielęgniarskiego poziom ogólny zwolna się podnosił w ubiegłych latach, gdyż na opróżnione etaty dawnych sióstr PCK. zostały przyjmowane absolwentki szkół Pielęgniarstwa, a tylko w braku ich powoływano dawne siostry rezerwy, bądź też uczennice rocznych kursów dokształcających przy Domu Macierzystym ss. P. C. K.

Jednak dyplomowanych pielęgniarek było zawsze mniej niż zapotrzebowań, a szkoła P.C.K. w Poznaniu również nie mogła dostarczyć dostatecznej liczby i dopiero od r. 1931, kiedy zaczęły przybywać absolwentki Szk. PCK. w Warszawie, wybitne zaczął się podnosić poziom wyszkolenia ss. P.C.K. i obecnie na służbę czynną w Polskim Czerw. Krzyżu przyjmowane są jedynie absolwentki szkół pielęgniarstwa.

Najlepiej przedstawią to cyfry, oparte na statystyce Sekcji Gł. SS.

	1929	1930	1931	1932
Bez kursów . .	33	22	15	13
1—12 mies. kurs.	274	269	260	253
Macierzanki . .	94	110	112	111
Szk. zagraniczne	24	23	31	30
Szk. Piel. polsk. .	35	50	82	141
	460	474	500	548

Z pomiędzy 141 dyplomowanych pielęgniarek — 128 posiada państwowy egzamin z pielęgniarstwa, z pomiędzy macierzanek, t.j. ss. które przeszły dokształcające kursy przy Domu Mac. — 46 ,oraz 10 ss. P.C.K., które bądź to uzyskały dawniej, bądź też złożyły już w ostatnich latach.

Oczywiście, że w związku ze zwiększającą się liczbą absolwentek podnosi się także przeciętny poziom ogólnego wykształcenia sióstr—obecnie więc mamy sióstr:

wykształceniem	elem.	—	21,7%
„	4 kl.	—	30,1 „
„	5 „	—	2,7 „
„	6 „	—	20,0 „
„	7 „	—	15 „
„	8 „	—	8,3 „
uniwers.	(nieskoń.)	—	1,4 „

Charakterystyczną jest cechą, że przeciętny wiek sióstr nie ulega większym wahaniom, najwięcej zawsze mamy sióstr w wieku od 30 do 40 lat. w r. 1929 — 239 na ogólną liczbę 460 ss., w roku 1932 — 228 siostry na ogólną liczbę 548.

Tłumaczy się to tem, że ubywają siostry powyżej 40 lat, które odchodzą na emeryturę, natomiast nowe etaty zostają obsadzane przez młode absolwentki i w ostatnich dwóch latach powiększyła się znacznie liczba najmłodszych t. j. w wieku od 20 — 25 lat wynosi:

w r. 1929 — 20 ss.
w r. 1930 — 29 „
w r. 1931 — 48 „
w r. 1932 — 67 „

Natomiast liczba najstarszych sióstr zmniejsza się, w 1929 było 4 siostry powyżej 60 lat, a w r. 1932 — pozostały 2 siostry.

Opierając się na cyfrach lat ubiegłych możemy dokonać przybliżonego obliczenia na lata następne. Ubywa w ciągu roku około 25 sióstr, z czego około 12 odchodzi na emeryturę, reszta zaś z innych powodów, nowych zaś etatów przybywa około 20—25, a więc corocznie potrzebuje P. Cz. Krzyż około 50 pielęgniarek i taką właśnie liczbę otrzymuje ze swych 2 szkół pielęgniarstwa.

W ostatnim roku zmniejszyła się znacznie liczba sióstr P.C.K., które przeszły na emeryturę, lecz tłumaczyć to należy tą okolicznością, że obecnie zostaje wymierzany b. mały procent niezdolności do pracy, a co za tem idzie i renta przyznawana jest tak niską, że nie wystarcza na najskromniejsze utrzymanie. Jestto niepożądany objaw z wielu względów: przedewszystkiem osoby niezdolne do pracy na skutek wieku lub stanu zdrowia, pozostają nadal na posadach na czem traci instytucja. Inne pracownice zmuszone są często zastępować swe chore lub niedołężne koleżanki, przez co same pracują nadmiernie, wreszcie

młode pielęgniarki niezawsze mogą otrzymać posady.

Pożądanem jest przeto z powyższych względów, zapewnienie istnienia tym siostrom, którym już należy się odpoczynek, zasłużony po długoletniej, ofiarnej pracy w najcięższych warunkach — w czasie lat wojny, epidemji, i wśród powrotnej fali reemigrantów. Spełniłyby to zadanie Ogniska Sióstr P. C. K., w których strudzone życiem siostry znalazłyby należytą opiekę i utrzymanie w granicach ich skromnych dochodów.

J. Suffczyńska.
Kierowniczka Gł. Sekcji SS. PCK.

Dzień probantki w szkole i pierwsze wrażenie w szpitalu

Probantka — co to jest probantka? Odpowiedź prosta: jest to stworzenie nieszczęśliwe, upośledzone przez los i naturę — dlaczego? Wszyscy, cały świat zamknięty w obrębie Czerwonego Krzyża patrzy krytycznem okiem na biedną probantkę, która porusza się niezgrabnie, siada również niezgrabnie, wstając z hałasem odsuwa krzesła, co grozi tygodniem odrobków. Drży przed władzą jak listek osiki. Czas próby to ciężki okres życia. Humor jednak nie opuszcza tej biednej istoty. Dzień rozpoczyna się zwykle wesoło. Gdy zbliża się godzina wstawania, z pod koców wychylają się zaspane główki — potem reszta tułowia. Gwar zwiększa się, przechodzi wreszcie w śmiech, nawoływania i okrzyki. Boks Nr. VI, całą gromadą „jak jeden mąż" pierwszy dopada łazienki, by uczynić zadość wymogom higjeny. Po ukończeniu tualety, posiliwszy swe nędzne ciało, z wielką powagą kroczymy do klasy, by zasiąść w tej świątyni wiedzy, której kapłani z mozolnym wysiłkiem przelewają zawiłe teorje w główki na których ogólny kryzys pozostawił swe ślady.

Anatomję wymyślili bogowie— by umilić życie biednym probantkom, — dowiaduje się też człowiek, ile — gdzie — i jakie kości mu wystają, czem różni się od zwierzęcia, — uczy się nawet o tem, na czem polega zastój umysłowy. Przedmiot choć trudny, lecz tak ciekawie podany, że wszystkie koleżanki zamieniają się w słuch i żywo biorą udział w lekcji, zwłaszcza gdy zacznie się dyskusja.

Jednym z nie mniej miłych przedmiotów — to ćwiczenia z zasad pielęgniarstwa, na których między innemi miało miejsce słanie łóżek, co początkowo wprowadzało w rozpacz korpulentniejsze przedstawicielki kursu.

„Zuzię" *), której natura nie poskąpiła obfitości kształtów — czeka straszny los, bo oto ma być objektem ćwiczeń — jak ubranie i mycie ciężko chorego — w pewnej chwili uchwycona przez kilkanaście par delikatnych rączek zostaje uniesioną i złożoną na przepisowo zasłanem łóżku. „Zuzia" jednak jak twór bez ducha nie docenia delikatności chwytów, bo z twarzy nie schodzi wyraz ironicznego uśmiechu i stoickiej cierpliwości.

Po ukończonych lekcjach i dniu pełnym pracy i wysiłku, z humorem wracamy do boksów, aby choć częściowo odprężyć swe mięśnie — co przybiera różne formy. Słychać śmiech i gwar, odczuwa się pełnię i siłę życia.

Tak mija dzień po dniu — wreszcie zbliża się i ten w którym po raz pierwszy idziemy do szpitala.

Słyszę za sobą jeszcze śmiechy, radość życia, tak wiele życia. Powoli to cichnie. Wchodzę do szpitala. Spokój. Rozmowy przechodzą w szept. Kroki tłumi miękki chodnik — uderza mnie zapach chloroformu i eteru, tak znany — a tak inny dzisiaj. Przychodzę do chorej, którą mam się dziś zająć. Niedawno przyniesiona z sali operacyjnej. Śpi jeszcze. Wyrazy bólu, zmęczenia mieszają się z sobą na twarzy chorej. Obok leży podobna twarz pełna bólu i goryczy.

Ogarnia mnie żal i poczucie niesprawiedliwości, poczucie jakiejś komuś wyrządzonej krzywdy i refleksje: Czemu tam niedaleko wśród koleżanek taki ogrom radości z życia, czemu one cieszą się wiosną, słońcem, biorąc nawet drobne troski „na wesoło", — a tu tylko ból i cierpienie.

Czemu te biedne istoty nie cieszą się z nami, przecież i one mają równe nam prawo do życia.

W tej chwili zrozumiałam głębiej i silniej cel i zadanie naszego zawodu. — My to właśnie mamy być pośredniczkami między tamtym światem, tętniącym życiem i radością — a tym światem cierpienia i smutku, — oprócz pomocy fizycznej winnyśmy wnieść pełnię pogody i szczęścia, aby otrząsnąć te biedne istoty z apatji, w jaką pogrążyło je cierpienie i natchnąć wiarą w lepsze jutro.

*) Manekin do praktycznych ćwiczeń pielęgniarskich.

ZDROWIE i URODA

O KĄPIELACH SŁONECZNYCH

Dr. JAN KOCHANOWSKI.

Prawdopodobnie minęły już nazawsze czasy kiedy trzeba było przekonywać mieszczuchów o korzyściach — nie mówiąc już o rozkoszach — które mogą tanim kosztem osiągnąć spędziwszy niedzielę na słońcu i nad wodą zamiast w zakurzonych i dusznych murach miasta. A jednak czasy te były tak niedawno, że wszyscy pamiętamy jeszcze ową Wisłę sennie płynącą w wyludnionych brzegach z nielicznemi spokojnie przesuwającemi się po niej łodziami piaskarzy lub przewoźników, jakże różną od dzisiejszej, rojącej się od jachtów, motorówek, ślizgowców, rasowych łodzi wyścigowych nie mówiąc już o szarym tłumie hamburek i otoczonej długim szeregiem plaż pokrytych mrowiem spragnionych słońca i powietrza. Tego wszystkiego dokonało morze. Kilka lat posiadania własnego morza i oto zakosztowawszy go czujemy stale głód słońca i powietrza, no — i wody. Tej wodzie dałoby się poświęcić kilka mniej lub więcej jadowitych uwag. Podobno przeciętne zużycie wody na jednego mieszkańca Warszawy jest w porównaniu z zachodnią Europą zastraszające czy też zawstydzająco niskie: podobno niewielka tylko część przeciętnych warszawian codziennie się kąpie lub bierze natrysk całego ciała, podobno — ale pocóż mnożyć te wszystkie wątpliwości o których, pocichu mówiąc, wiemy że nie ulegają wątpliwości? Dlatego też obcując z Warszawą z „Lalki" Bolesława Prusa, odczuwamy lekki niepokój właśnie z powodu wątpliwości, czy aby ci wszyscy ludzie byli dobrze wymyci [1]).

Na szczęście obecnie kwestja przynajmniej nasłonecznienia jest już poza martwym punktem. Zamiast dopingu należy raczej pomyśleć o jej uregulowaniu.

Wiadomo oddawna że żadnego czynnika leczniczego czy to chemicznego jak lek, czy też fi-



Ostrożnie.

zykalnego nie można stosować dowolnie i niejako na zapas. Wszelkie zaniedbania w tym kierunku nie dadzą się odrobić forsownie w krótkim czasie. To też ostrożnie, zwolennicy a zwłaszcz zwolenniczki pięknej orzechowej, lub zgoła czekoladowej, lśniącej jak atłas, sprężystej i gładkiej skóry: ten letni naturalny uniform nieda się osiągnąć odrazu a nawet w kilka dni: wszelki pośpiech może jedynie zaszkodzić. O tem (dosłownie na własnej skórze) przekonał się niejeden mieszczuch, który pozazdrościwszy innym pięknego opalenia niebacznie pozostawał na słońcu przez kilka a nawet parę godzin. Każdy wie co biedak tej nocy i dni następnych przeżywał nie mówiąc już o odwleczeniu na dłuższy czas osiągnięcia owej upragnionej karnacji. Podstępny ultrafiolet, którego ilość w widmie słonecznem przewyższa przecie kilkakrotnie ilość promieniowania widzialnego, nieostrożnie dawkowany wywołuje zwyczajne oparzenie — począwszy od lekkiego rumienia a kończąc na ciężkich oparzeniach 2-go stopnia z pęcherzami i następowemi stałemi, nie dającemi się usunąć zmianami barwikowemi skóry, w postaci nieregularnych plam pigmentowych podobnych do wielkich piegów obok miejsc zupełnie odbarwionych. Wszelkie olejki orzechowe i inne smary nic tu nie pomogą, ani nie zapobiegną takim oparzeniom: mają one za zadanie jedynie przeciwdziałanie nadmiernemu wysychaniu skóry podczas napromieniania a obok tego skutkiem wtórnej fluorescencji uczulają na promienie głębiej leżące warstwy naskórka. Zatem ostrożnie, ale nie tylko ze względu na możność poważnego oszpecenia skóry w miejscach przy stroju kobiecym często obnażonych, bo na szyi, na karku i na ramionach, ale i ze względu na inne jeszcze poważniejsze zastrzeeżenia. Oto pomimo że działanie promieni jest pozornie skierowane na samą tylko powierzchnię ciała — w rzeczywistości dociera ono znacznie głębiej; niema prawie komórki i funkcji organizmu na którąby silna insolacja w ten lub inny sposób ubocznie nie wpływała. Wiadomo

[1]) Myśl ta niepokoi mię specjalnie od czasu przeczytania rozdziału „o myciu się" w „Narkotykach" St. I. Witkiewicza.

jakie nadzwyczajne wyniki osiągamy przy leczeniu słońcem schorzeń kostnych jak krzywica, gruźlica kostna itd. A przecież faktem jest, że osobnik gruźliczy specjalnie ostrożnie powinien poddawać się naświetlaniu ze względu na możliwość niespodziewanego uczynnienia jakiegoś pozornie wygasłego ogniska, uruchomienia zawartych w niem prątków i złośliwego uogólnienia się sprawy chorobowej na cały organizm.

To też miejscowości gdzie odbywają się masowe kąpiele słoneczne powinny się znajdować pod opieką lekarza obznajmionego z leczeniem klimatycznem, względnie pielęgniarek odpowiednio wykwalifikowanych działających w charakterze doradczyń. Personel taki mógłby udzielać rad i dyskretnie czuwać nad rwącymi się do słońca którzy przez nieświadomość mogą z nadmiaru gorliwości poważnie sobie zaszkodzić.

Jak się należy odżywiać aby być zdrowym?

Mag. M. MORZKOWSKA.

2) Materjał budowlany dla organizmu.

Energję do ruchu i pracy czerpiemy, jak to omówiliśmy w poprzednim artykule, z różnorodnych pokarmów, głównie zaś z potraw mącznych, pieczywa, cukru.

Im więcej wykonywa człowiek pracy fizycznej, tem więcej spożywać musi pokarmów zbożowych z tłuszczem i cukru (szczególnie sportowcy). Po za tym tak zwanym materjałem energetycznym, **organizm potrzebuje materjału budowlanego** do budowy mięśni, układu kostnego, krwi i limfy. Potrzeby materjału budowlanego większe są w okresie wzrostu organizmu. Dla dziecka mogą być zaspakajane przez dostarczenie mu mleka, sera, jaj przedewszystkiem, poza tem (dla starszych) w formie mięsa, fasoli, grochu, pokarmy te dostarczają głównego składnika materjału budowlanego, jakim jest 1) **białko**, pozatem dostarczają 2) **soli mineralnych**, uzupełniają potrzebne ilości soli mineralnych różnorodne warzywa i grube kasze oraz chleb z pełnego przemiału.

Następnym składnikiem materjału jest 3) **woda** wchodząca w skład owoców, warzyw, mleka i innych pokarmów.

Rozpatrzmy rolę poszczególnych składników materjału budowlanego.

Pokarmy, dostarczające białka organizmowi, można podzielić na 3 kategorje:

I. Pokarmy, w których składzie jest białko kompletne t. j. które zawierają wszystkie niezbędne aminokwasy dla wzrostu młodego organizmu i dla podtrzymania równowagi białkowej. Są to białka w mleku, jajach oraz w mięsie.

II. Pokarmy o częściowo kompletnem białku t. j. podtrzymującem życie, lecz nie pomagającem we wzroście.

Białko w kaszy pszennej, mące pszennej, grochu.

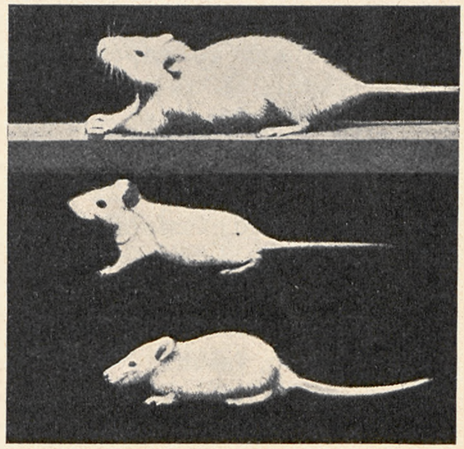
III. Pokarmy o niekompletnem białku niezdolnem ani do podtrzymania życia ani wzrostu np. białko w kukurydzy,

A więc np. białko kukurydzy może być uzupełnione kazeiną z mleka.

Białko w chlebie razowym pszennym czy żytnim jest więcej wartościowe niż białko mąki pszennej czy żytniej.

W pożywieniu jednak organizmu rosnącego nie wystarcza nawet wzajemne uzupełnianie białek. Gdy są one pochodzenia roślinnego, muszą być uzupełniane białkiem pochodzenia zwierzęcego.

Niedosyć na tem. Gdy białko kompletne jest dostarczone organizmowi w niedostatecznej ilości, redukuje swą rolę podtrzymania wzrostu i procesów życiowych jedynie do tej ostatniej funkcji



2 szczury na fotografji od góry mają po 5 mies., żywione były zupełnie jednakowo z wyjątkiem rodzaju białka.
I szczur od góry dostawał białko w formie kazeiny z mleka, II od góry — dostawał białko w formie białka z pszenicy.
I szczur rósł normalnie, II w wieku 5 miesięcy waży tyle ile normalny 1-o miesięczny. III szczur — jest normalny 1 mies. szczur o wadze tejsamej co II-gi.

t. j. podtrzymania życia a więc marnuje się jego cenna własność. Dlatego to dla dziecka rosnącego zabiegać trzeba o wystarczającą ilość i jakość białka, najpewniej zaś osiąga się to przez dostarczenie dziecku rosnącemu około 3 szklanek mleka dziennie, porcji twarogu, jajka i na podstawie tego układać menu dzienne, dodając mleko do zup, gotując w niem jarzyny lub zastępując je częściowo twarogiem, o ile dziecko niechętnie pije samo mleko. Poza tą ilością mleka dziennie resztę białka można dostarczać w postaci innych produktów zwierzęcych, lub częściowo roślinnych. Dorosły czło-

wiek potrzebuje białka około 100 gr. dziennie w formie mięsa (najwyżej 15—20 dk dziennie), sera, jaj, grochu, fasoli, orzechów, wreszcie mleka.

Dostarczając dzieciom i młodzieży te 3 — 4 szklanki mleka, nietylko zapewniamy organizmowi rosnącemu pewną minimalnie niezbędną ilość i jakość białka ,ale również wapnia i fosforu. W odpowiedniej proporcji i formie dla przyswajania 2 szklanki mleka zapewniają dziecku 50% dziennego zapotrzebowania wapnia, a 10% fosforu, dorosłemu wypełniają niemal całe zapotrzebowanie wapnia a około 20% fosforu. Poza mlekiem dostarczamy fosforu w mięsie, żółtku, chlebie, zwłaszcza z całego ziarna, w kaszach grubych z łuską, szczególnie owsianej, w grochu, fasoli.

Mleko zawiera wapń o najlepszej formie do asymilacji. Człowiek dojrzały może zużytkować wapń z marchwi, ze szpinaku, z grochu. Z tego źródła wapnia dziecko z trudem korzysta.

żelazo dostarczone w żółtku, mięsie, śliwkach, pieczonych kartoflach, szpinaku organizm asymiluje dobrze, jednak znacznie lepiej gdy równocześnie jest dostarczony w obfitości wapń.

Składniki organizmu ludzkiego muszą być w ściśle określonej proporcji we krwi, gdyż wtedy dopiero organizm normalnie funkcjonuje. Krew podtrzymuje swoją neutralność, serce — regularne bicie, nerwy i muskuły — gotowość do impulsu, głównie dzięki obecności fosforu, wapnia, magnesu, sodu, potasu **w pewnych określonych ilościach i wzajemnym stosunku w tkankach i płynach ciała.**

Wszystkie mineralne składniki ciała stanowią t. zw. popiół, gdyż tworzą części powstałe po spaleniu się pokarmów np. gdy spalimy dokładnie bułkę pszenną zostanie popiół złożony głównie z siarki, fosforu, magnezu, a w małej tylko części z wapnia, a więc reakcja tego popiołu będzie kwaśna; tak samo popiół z mięsa, ryżu, jaj da reakcję kwaśną; popiół z owoców, warzyw, mleka, soku cytryny — zasadową.

Przy układaniu dziennego menu trzeba mieć na względzie utrzymanie w równowadze ilości pokarmów dających reakcję kwaśną z pokarmami dającemi reakcję zasadową i zawsze bezpieczniej jest dla podtrzymania neutralności krwi aby dzienne menu zawierało więcej pokarmów dających popiół — odczyn alkaliczny. A więc mięsa nie należy jeść z ryżem, lecz z ziemniakami; przy obfitości warzyw może być więcej mięsa, jaj i mącznych potraw, dających do krwi kwasotwórcze czynniki. Krew bowiem ma odczyn neutralny ze słabą skłonnością do alkalicznego w normalnym stanie i musimy dążyć do utrzymania tej równowagi t. j. neutralności.

Nie można orzec które składniki są specjalnie dobre i pożądane, gdyż nie o ilość chodzi, ale o umiejętną proporcję.

Choćby nawet w dużej ilości wszystkie niezbędne związki były dostarczane, gdy nie będzie czynników (witamin), ułatwiających ich zużytkowanie, w organizmie pojawiać się zaczną różne nienormalności, stanie się on skłonny do różnych chorób.

Niemniej jednak jest już oznaczone pewne minimum dla różnych związków potrzebnych dla organizmu w warunkach nawet mało pomyślnych dla ich zużytkowania—np. dla wapnia dzienne minimum wynosi 0,69 gr. dla dorosłego; niemniej niż 1¼ gr. dla dziecka rosnącego, a więc 2 razy więcej niż dla człowieka dorosłego. Fosforu 1,32 gr. dla człowieka dorosłego, a 1.46 gr. dla dziecka rosnącego a więc znacznie więcej niż dla człowieka dorosłego.

żelaza potrzeba dziennie 0,015 gr. dla człowieka dorosłego, a dla dziecka około 2 razy więcej.

Poza tem potrzebnym a stosunkowo mało rozpowszechnionym składnikiem mineralnym jest magnez. Ostatnio badania wykazały, że braki magnezu w pożywieniu doprowadzić mogą ustrój do pewnej skłonności do nowotworów [1]). Inne sole mineralne są dość rozpowszechnione i w naszem pożywieniu braku ich nie odczuwamy. Szczególnie rozpowszechnioną solą jest zwykła sól kuchenna, która znajduje się w obfitości w pokarmach pochodzenia zwierzęcego. Przyzwyczajenie do używania dużych ilości soli jest szkodliwe.

---

[1]) Najwięcej magnezu zawierają orzechy, migdały, grube kasze, groch, kapusta i inne warzywa.

WSPOMNIENIE POŚMIERTNE

Ś. p. Wanda Idzikowska.

Dnia 5.5.1933 r. zmarła w Warszawie, przeżywszy lat 71, najstarsza wiekiem i zasługami, siostra Pol. Czerw. Krzyża ś. p. Wanda Idzikowska, b. Przełożona Domu Macierzystego Sióstr.

Ś. p. Wanda Idzikowska z chwilą zorganizowania Pol. Kom. Pom. Sanitarnej rozpoczęła swą pracę jako pielęgniarka na Dworcach i Punktach Sanit. w Warszawie.

Z początkiem 1927 roku zostaje mianowana Przełożoną Siόstr Cz. Krzyża w szpitalu na Smolnej. Po powstaniu Pol. Cz. Krzyża z jego ramienia organizuje p. Idzikowska Kursy dla sióstr P. C. K. i prowadzi je wśród najtrudniejszych warunków, starając się o dobór najlepszych wykładowców, — ulepszając i dopełniając stale program tych kursów. Bywa stale na wykładach, kontrolując zachowanie się uczennic na praktyce w szpitalach i mając możność poznawania ich, usuwa te które nie nadają się do pracy w szpitalach.

Kursy te prowadzone były w roku 1919, 1920 i 1921, ukończyło je 596 uczennic.

Po zakończeniu wojny Pol. Cz. Krzyż powierza ś. p. Idzikowskiej zorganizowanie Kursów Dokształcających dla tych sióstr P. C. K., którym brakowało wykształcenia teoretycznego a które nabyły dużą praktykę w czasie lat wojny. Uczennice tych kursów znane jako Macierzanki stanowiły najlepszy element z pośród dawnych sióstr PCK, a liczba przeszkolonych w ciągu lat 10 wynosiła 168.

W tym zwięzłym życiorysie będącym niejako skrótem działalności ś. p. Wandy Idzikowskiej w ciągu ostatnich bez mała 20 lat Jej życia uderza nas przedewszystkiem strona wychowawcza i pedagogiczna tej działalności, pod Jej wpływem i opieką wykształciło się blisko 1000 słuchaczek i sióstr zawodowych Cz. Krzyża. W służbie organizacji do której wstąpiła, zasięg działania Jej in-



Ś. p. Wanda Idzikowska.

dywidualności był zatem niezmiernie szeroki i głęboki, a w kształtowaniu się młodego pielęgniarstwa polskiego bardzo czynny. A jednak ś. p. Wanda Idzikowska nie była wykwalifikowaną zawodową pielęgniarką. Do pracy szpitalnej poszła z nakazu chwili w gorącym porywie patryjotyzmu.

Nowe metody nauczania i pracy poznała dopiero w trakcie przyswajania jej innym ale bystry jej umysł, żywa inteligencja umiały ocenić korzyści płynące z nowych wzorów, a myśl oddawna nieustannie szła naprzód nie poddając się ani wpływowi lat ani rutyny. Dlatego też zasługi ś. p. Wandy Idzikowskiej są ogromne i służyć powinny za wzór dla tych które po niej przyjdą.

Gorące i gołębiej dobroci było serce ś. p. Wandy Idzikowskiej bez cienia zawiści lub egoizmu. Wszystko innym dając, nic dla siebie nie pragnąc. Jej wychowanki nazywały Ją „Babcią" — nazwaniem tym określając stosunek do nich — i taką też przejdzie do historji pielęgniarstwa Cz. Krzyża we wdzięcznej pamięci tych którzy Ją znali, poważali i kochali.

Ś. p. Wanda Idzikowska odznaczona była złotym medalem P. C. K. II klasy, Krzyżem Zasługi i najwyższą odznaką pielęgniarską, Medalem Florencji Nightingale.

CZERWONY KRZYŻ ZAGRANICĄ

Stany Zjednoczone Am. Półn.
Ukryty skarb.

Przed paru tygodniami Zarząd Główny Amerykańskiego Czerwonego Krzyża w Waszyngtonie otrzymał z poczty kopertę, wysłaną z miejscowości Rupert w Stanie Arkanzas przez p. Elton Reeves. Koperta zawierała testament p. Leigh, sporządzony dnia 10.IX.1931 r., na mocy którego p. Leigh zapisywał połowę swego majątku bratu i bratowej, a drugą połowę Amerykańskiemu Czerwonemu Krzyżowi. Dokument zawierał ścisłe wskazówki o ukrytym skarbie, przeznaczonym dla Czerwonego Krzyża.

„Gdy wejdziecie w posiadanie ruchomości, znajdujących się w moim domu, proszę wyjść na dziedziniec, spoglądając w tym a tym kierunku — potem proszę dojść do takiej i takiej ściany, w pewnem oznaczonem miejscu trzeba podważyć i wyjąć kamienie, pod którymi znajdzie się złoto..."

Amerykański Czerwony Krzyż wszczął niezwłocznie wywiad co do osoby p. Leigh'a, okazało się, że zakończył życie 29 grudnia



Miejsce gdzie znaleziono skarb przeznaczony dla Am. C. K.

1932 r. zabity w celach rabunkowych przez dwóch młodych sąsiadów.

Przedstawiciel Amerykańskiego Czerwonego Krzyża w towarzystwie miejscowego sędziego i p. Reeves, przyjaciela zmarłego, przystąpił do poszukiwania skarbu, stosując się bardzo ściśle do wskazówek, zawartych w testamencie p. Leigh. Istotnie, znaleziono pod ścianą skrytkę, z której wydobyto 5.631 dolarów w złocie i w banknotach. Oprócz tego w mieszkaniu p. Leigh znaleziono 250 dolarów, a na dziedzińcu, tuż obok domu wykryto zardzewiały garnek z którego wydobyto 135 dolarów. Dowiedziano się przytem, że przed paru laty dokonano znacznej kradzieży w domu p. Leigh'a, powstało zatem przypuszczenie, że skradziono wówczas pewną sumę w złocie.

Wspaniały dar Rockefeller'a.

John Rockefeller wielki bogacz i znany filantrop amerykański ofiarował tej zimy miljon dolarów oddziałowi Amerykańskiego Czerwonego Krzyża w Nowym Yorku, przeznaczając tę sumę dla bezrobotnych robotników najbardziej dotkniętych przez kryzys.

John Rockefeller znany jest ze swej wielkiej hojności na cele społeczne. Ciekawe są jego spostrzeżenia, dotyczące umiejętności uzyskiwania zapomóg pieniężnych.

„Nie jest to rzeczą łatwą, powiada Rockefeller — wypraszać pieniądze na jakiś cel społeczny, uważam, iż należy przytem pamiętać o trzech zasadniczych prawidłach:

osoba, zabiegająca o pieniądze powinna dokładnie znać cele instytucji, dla której zbiera fundusze, aby móc udzielić na żądanie wyczerpujących objaśnień w tym kierunku. Następnie należy zacytować nazwiska kilku ofiarodawców, ponieważ każdy z nas chce wiedzieć, ile dały osoby należące do naszego środowiska lub też będące w takich samych warunkach finansowych.

Na koniec, gdy się zwraca do kogoś z prośbą o ofiarę pieniężną należy zręcznie nadmienić, oczywiście nie kładąc na to nacisku, jaką mniejwięcej sumę ma się nadzieję otrzymać.

Kierowałem się stale temi zasadami i zawsze dobrze na tem wychodziłem".



Miłosierdzie.

Pomnik ku czci pielęgniarek.

Amerykański Czerwony Krzyż wystawił w głównej swej siedzibie w Washingtonie piękny i niezmiernie szlachetny w ujęciu pomnik „Miłosierdzia" ku uczczeniu pamięci zasłużonej amerykańskiej pielęgniarki Jane Delano i 296 pielęgniarek, które zginęły podczas Wielkiej Wojny. U stóp białego, marmurowego posągu przedstawiającego kobietę, w miękich fałdach powłóczystej szaty, wznoszącego się na tle zielonych krzewów, ustawiono długą, półokrągłą ławkę. Na podstawie posągu wyryto napis: „Błogosławieni miłosierni". Na oparciu ławki wyryto następujące wersety z 91 Psalmu:

„Nie ulękniesz się strachu nocnego, ani strzały, latającej we dnie".

„Ani zarazy morowej, która przechodzi w ciemności".

Belgijski Czerwony Krzyż.

„Tydzień" Belgijskiego Czerwonego Krzyża odbył się na początku kwietnia i dał doskonałe wyniki. Powiększyła się liczba członków i społeczeństwo wykazało naogół dużo sympatji i zrozumienia dla działalności Czerwonego Krzyża.

„Tydzień" odbył się pod hasłem pielęgnacji zębów. Na przestrzeni całej Belgji zostały wygłoszone konferencje na ten temat. Sprzedano dużą ilość szczoteczek do zębów t. zw. szczotek Czerwonego Krzyża. Położono wielki nacisk na propagandę wzrokową, umieszczając na ulicach, sklepach i w autach barwne afisze na temat pielęgnowania zębów.

A k c j a p o m o c y w c z a s i e w i e l k i c h m r o z ó w w B e l g j i. Podczas dotkliwych mrozów minionej zimy, Belgijski Czerwony Krzyż rozwinął bardzo skuteczną akcję pomocy, organizując doraźne punkty ratownicze Czerwonego Krzyża, przeznaczone dla niesienia pomocy ofiarom mrozu.

Uchwała, zatwierdzona przez Komitet Wykonawczy Belgijskiego Czerwonego Krzyża głosiła, że punkty ratownicze będą dostępne dla wszystkich i że roz-

dawnictwo gorących posiłków będzie się odbywało bez zastrzeżeń i na najszerszą skalę.

Pierwsze punkty zostały zorganizowane w przeciągu 6 godzin, mieściły się przeważnie w obszernych, dobrze ogrzanych salach, do których przechodnie mieli wolny wstęp. Obok sali znajdowała się kantyna, w której rozdawano gorącą strawę pod postacią zupy, rosołu i kawy, tym wszystkim, którzy prosili o posiłek.

W samej Brukseli uruchomiono w przeciągu 15 godzin 24 takie punkty. Sanitarjusze i sanitarjuszki Belgijskiego Czerwonego Krzyża pełnili dobrowolną służbę na tych punktach, czuwając nad ogólną sprawnością całej organizacji. W przeciągu pierwszych 4 godzin rozdano 120 tysięcy porcyj zupy i kawy.

Jednocześnie Belgijski Czerwony Krzyż zorganizował rozdawnictwo węgla rodzinom, najbardziej dotkniętym przez kryzys i przez długotrwałe mrozy.

Inicjatywa podjęta przez Belgijski Czerwony Krzyż okazała się bardzo skuteczną i została niezwłocznie naśladowana, zarówno przez urzędy rządowe jak i przez instytucje prywatne.

Niemiecki Czerwony Krzyż. Straszna katastrofa wybuchu gazowni, która przed kilku tygodniami okryła żałobą miasto Neunkirchen, położone w Zagłębiu Sarry, wykazała w jaskrawy sposób użyteczność i doskonałą sprawność drużyn ratowniczych Niemieckiego Czerwonego Krzyża.

Już w godzinę po zaszłej katastrofie 200 członków drużyn ratowniczych Niemieckiego Czerw. Krzyża podejmowało akcję ratowniczą, ratując i przenosząc rannych i odnajdując pod zgliszczami i rumowiskami zwłoki zmarłych. Pobliskie miejscowości wysłały niezwłocznie swoje drużyny na miejsce katastrofy tak, że niebawem znalazło się w Neunkirchen 600 ratowników Czerw. Krzyża, którzy pracowali z największem poświęceniem w przeciągu kilkunastu godzin.

Narodowy Związek Kobiet Niemieckiego Czerw. Krzyża zajął się natychmiast urządzeniem mieszkań dla rodzin, pozostałych bez dachu i zorganizował rozdawnictwo żywności, uruchamiając kantynę otwartą dniem i nocą, w której na dobę rozdawano żywność przeszło 3.000 osobom. Jednocześnie Związek roztoczył specjalną opiekę nad dziatwą, pozostałą bez dozoru.

Miejscowe Oddziały Niemieckiego Czerwonego Krzyża zajmują się w dalszym ciągu tą częścią ludności, która najbardziej ucierpiała z powodu wybuchu. Powstał projekt powiększenia pięknej kolonji robotniczej, powstałej przed paroma laty zawdzięczając staraniom Niemieckiego Związku Kobiecego Czerw. Krzyża, i urządzenia tam odpowiednich pomieszczeń dla bezdomnych rodzin ofiar katastrofy. Zarząd Niemieckiego Czerwonego Krzyża i oddziały miejscowe złożyły już ofiary pieniężne na ten cel.

DZIAŁ URZĘDOWY

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 2835.
W sprawie okólnika D. O. K. Nr. III.

Warszawa, dnia 6.IV.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu Polskiego Czerwonego Krzyża.
(do 13 okr.).

PISMO OKÓLNE.

Zarząd Główny, podając poniżej odpis okólnika Dowódcy Okręgu Korpusu Nr. III, w sprawie popierania Polskiego Czerwonego Krzyża przez czynniki wojskowe, — prosi Zarządy Okręgów o wykorzystanie go, celem spowodawania ewent. analogicznych zaleceń na terenie właściwego D. O. K.

Szefostwo Sanitarne O. K. III.
Nr. 947/San. I.
tel. 416.
Grodno, dn. 20 marca 1933 r.
Polski Czerwony Krzyż —
poparcie.

Do Rozkazu Zewnętrznego D. O. K. III.

Głównem zadaniem stowarzyszenia „Polski Czerwony Krzyż" jest jaknajściślejsza współpraca z wojskiem w czasie wojny i przygotowanie się do tej współpracy w czasie pokoju.

Zgodnie z tem Polski Czerwony Krzyż, w czasie wojny: niesie bezpośrednio pomoc walczącym, uruchamia środki sanitarno-transportowe, prowadzi szpitale i sanatorja dla rannych i chorych oraz zajmuje się ich dożywianiem, opiekuje się jeńcami wojennemi, przeprowadza ich wymianę i odszukuje zaginionych.

W czasie pokojowym P. C. K.: przygotowuje sprzęt ratowniczy i zapasy materjałowe na potrzeby wojenne, szkoli kadry lekarskie, siostry-pielęgniarki, drużyny ratownicze i niższy personel sanitarny, interwenjuje na gruncie międzynarodowym celem zapobieżenia wszelkim nieludzkim metodom walki (polski elaborat o zaniechaniu walki bakteryjnej).

Niezależnie od tego P. C. K. stoi na usługach całej ludności cywilnej Państwa, okazując natychmiastową pomoc doraźną podczas klęsk żywiołowych, głodu, epidemji i wojny.

Polski Czerwony Krzyż specjalnie ma na pieczy wschodnie rubieże Rzeczypospolitej, szerząc zasady hygjeny, zwalczając choroby nagminne i podnosząc stan zdrowotny ludności kresowej.

Działalność P. C. K. posiada znaczenie bardzo doniosłe. Świadczą o tem najlepiej wybitne usługi tego stowarzyszenia, oddane Armji w zakresie niesienia pomocy rannym i chorym podczas wojny światowej.

Dlatego też współpraca z P. C. K. jest obowiązkiem obywatelskim i ze strony osób wojskowych winna spotykać się z zainteresowaniem i najwydatniejszem poparciem.

W związku z tem apeluję do PP. oficerów, podoficerów zawodowych oraz podległych mi urzędników cywilnych, aby — przez zapisywanie się na członków rzeczywistych P. C. K. (składka wynosi 25 gr. miesięcznie) — przyczynili się do rozwoju tej niezbędnej w czasie wojny i pokoju instytucji, aby chętnie współdziałali w urządzaniu imprez dochodowych na cele P. C. K. oraz zapewnili swą czynną współpracę w organizowaniu oddziałów miejscowych tego wysoce pożytecznego stowarzyszenia.

Dowódca Okręgu Korpusu Nr. III.
(—) Inż. Litwinowicz.
generał brygady.

Otrzymują do wiadomości:
Zarząd Gł. P. C. K. Warszawa.
„ Okręgu Wileńskiego P. C. K. — na pismo z dn. 27.XII.1932 r.
„ Okręgu Białostockiego P. C. K.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 3404.
Niewykonywanie ustawowego obowiązku pobierania i przekazywania opłat od widowisk na rzecz PCK. przez Zarządy gmin.

Warszawa, dnia 8.IV.1933 r.

OKÓLNIK Nr. 5.

Do
Zarządów Okręgów i Oddziałów Polskiego Czerwonego Krzyża.

W sprawie niewykonywania względnie nienależytego wykonywania przez Zarządy gmin ustawowego obowiązku pobierania i przekazywania opłat od publicznych zabaw, rozrywek i widowisk na rzecz PCK., Zarząd Główny PCK. zmuszony był interwenjować w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych, które wydało kilka zarządzeń.

Do zarządzeń takich należą pisma okólne Min. Spraw Wewn. z dn. 21 czerwca 1932 r. Nr. S F. 40/7 i z dn. 14 lutego 1933 r. Nr. A. A. a/4, oraz świeżo wydane z datą 11 marca 1933 r. poufne pismo okólne do wszystkich Panów Wojewodów i Starostów

Treść pierwszych 2-ch pism Zarząd Gł. PCK. podał do wiadomości Zarządom Okręgów PCK., treści zaś pisma okólnego z dn. 11.III.33 r. nie podajemy, ze względu na zakwalifikowanie go przez M. S. Wewn. do pism poufnych.

Zarządzenia wyżej podane, a w szczególności to ostatnie zarządzenie poufne, przyczynią się niewątpliwie do sprawnego wykonywania odnośnych przepisów przez Zarządy gmin, lecz z powodu braku w niektórych Okręgach i wielu Oddziałach PCK. należytego zainteresowania się sprawami opłat, akcja pobierania tychże na rzecz PCK. nie daje oczekiwanych rezultatów.

Wpływy bowiem z opłat w gminach **miejskich** znacznie się zmniejszają, a gminy **wiejskie** nie wykonują nałożonego na nich rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych, wydanem w porozumieniu z Ministrami Spraw Wojskowych, Opieki Społecznej i Skarbu z dn. 4 maja 1932 r. (Dz. U. R. P. Nr. 43, poz. 422), — ustawowego obowiązku pobierania i przekazywania pomienionych opłat.

Dla przykładu podajemy, że gdy z jednego z powiatów pobiera i przekazuje opłaty od widowisk na rzecz P. C. K. kilkanaście gmin wiejskich, to z innych, niejednokrotnie większych powiatów, — nie przekazuje żadna z gmin wiejskich.

Okręgi i Oddziały P. C. K. powinny śmiało żądać informacyj od Zarządów gmin o stanie opłat, a przytem kontrolować należyte ich pobieranie i przekazywanie, a to na zasadzie pisma okólnego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych z dn. 21 czerwca 1932 r. Nr. S. F. 40/7, w którem Ministerstwo to prosi Panów Wojewodów o życzliwe ustosunkowywanie się do zgłaszanych przez P. C. K. spostrzeżeń i uwag w sprawie omawianych opłat.

Nadto wskazanem jest, aby Okręgi i Oddziały P. C. K. poczyniły kroki u Panów Starostów o otrzymywanie z danego Starostwa informacyj o udzielanych zezwoleniach na urządzanie imprez, co posłuży za podstawę i ułatwi przeprowadzenie kontroli w danej miejscowości.

W wielu Okręgach i Oddziałach P. C. K. praktyka taka okazała się całkowicie celową.

Ze względu na wyżej opisany stan sprawy, Zarząd Gł. P. C. K. prosi uprzejmie Zarządy Okręgów i Oddziałów PCK. o energiczne podjęcie współpracy w nadzorowaniu gmin w sprawie opłat od widowisk na rzecz PCK.

W razie wykrycia jakichkolwiek niewłaściwości ze strony Zarządów gmin, należy zwracać się niezwłocznie do właściwych Panów Starostów lub Wojewodów i komunikować o tem Zarządowi Głównemu P. C. K.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 3490.

Warszawa, dnia 11.IV.1933 r.

W sprawie potrącania 10% z poborów pracowników na Fundusz Pracy.

OKÓLNIK Nr. 6.

Do

Zarządów Okręgów i Oddziałów Polskiego Czerwonego Krzyża.

Niniejszym podaję do wiadomości, iż na zasadzie art. 15 Ustawy z dnia 16 marca r. b. o Funduszu Pracy (Dz. U. R. P. Nr. 22, poz. 163), należy potrącać każdomiesięcznie z poborów pracowników 1% na rzecz Funduszu Pracy, począwszy od dnia 1 kwietnia r. b.

Zaznaczam przytem, że w myśl art. 15 pkt. 5 wyżej przytoczonej Ustawy, Polski Czerwony Krzyż, jako pracodawca, jest zwolniony od dopłaty 1% na rzecz tegoż Funduszu.

Potrącone kwoty należy odpłacać do właściwych Kas lub Urzędów Skarbowych do dnia 7-go każdego miesiąca.

Proszę natychmiast powiadomić o powyższem wszystkie podległe instytucje P. C. K.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny.
L. 3491.

Warszawa, dnia 11.IV.1933 r.

W sprawie „Tygodnia".

OKÓLNIK Nr. 7.

Do

Zarządów Okręgów i Oddziałów Polskiego Czerwonego Krzyża.

Zarząd Główny P. C. K. zgodnie z pismem swem z dn. 13.II. r. b. Nr. 847, przesyła w załączeniu plan akcji propagandowo-werbunkowej w czasie tegorocznego „Tygodnia", oraz wykaz wydawnictw, przygotowanych na „Tydzień". Przy niektórych wydawnictwach ceny nie są ściśle ustalone. Będą one podane ściśle przy wysyłaniu materjałów propagandowych.

Przypominamy, że w r. 1930 Zarząd Główny rozesłał do Okręgów i Oddziałów szczegółowo opracowane zalecenia w sprawie organizowania „Tygodnia PCK.", dla uzupełnienia inicjatywy miejscowej.

Zamówienia na materjał propagandowy mogą nadsyłać zasadniczo jedynie Okręgi, które winny od Oddziałów na swoim terenie zebrać poszczególne zamówienia i przesłać je łącznie Zarządowi Gł. P. C. K.

Zarząd Główny, celem przyśpieszenia wykonania zamówień na materjał propagandowy, będzie wysyłać materjał bezpośrednio do Oddziałów, zaznacza jednak, że tylko te zamówienia będą uwzględnione, które będą skierowane do Zarządu Gł. przez Zarządy Okręgowe. Zamówione materjały propagandowe wysyłane będą zasadniczo za zaliczeniem pocztowem, w drodze jednak wyjątku, na przedstawioną prośbę Zarządu Okręgowego, materjał propagandowy może być wysłany bez zaliczenia, przy obciążeniu rachunku Okręgu, a należność winna być uregulowana do dnia 15 września r. b.

Jako ostatni termin nadesłania zapotrzebowania przez Okręgi na materjał propagandowy, Zarząd Główny wyznacza dzień 15 maja r. b.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 3750.
W sprawie nadsyłania wykazów ewidencyjnych person. instruk. drużyn rat. P. C. K.

Warszawa, dnia 21.IV.1933 r.

OKÓLNIK Nr. 8.

Do
Zarządów Okręgów i Oddziałów Polskiego Czerwonego Krzyża.

Wobec opieszałości, a nawet zupełnego zaniechania przez niektóre Okręgi nadsyłania wykazów ewidencyjnych i zachodzących zmian, dotyczących personelu instruktorskiego drużyn ratowniczych, — Zarząd Główny zwraca się do Zarządu Okręgowego z prośbą o zastosowanie się do następujących zarządzeń:

Stosownie do wymagań MSWojsk., wykazy ewidencyjne personelu instruktorskiego drużyn ratowniczych P. C. K. powinny być dostarczane centralnym władzom wojskowym w określonych terminach czasu. W celu wykonania wspomnianych powyżej wymagań, prosimy:

1) o przesłanie Zarządowi Gł. PCK. **w terminie nieprzekraczalnym do dnia 1.VII.1933 r.** dokładnie wypełnionych wykazów ewidencyjnych według ustalonych poprzednio (pismo z dn. 17.IV.29 r. Nr. 3169) wzorów:
   a) instruktorów głównych drużyn ratowniczych PCK., z zaznaczeniem — czynny lub nieczynny,
   b) czynnych komendantów drużyn i ich zastępców, zatrudnionych na terenie tamtejszego Okręgu, oraz
   c) sumarycznych zestawień wyszkolonych i wyekwipowanych drużyn ratowniczych, ze wskazaniem siedziby drużyn;
2) poczynając od dn. 1.VII.1933 r. — o przysyłanie w terminach na każdy 1.I. i 1.VII. — zmian ewidencyjnych, zaszłych w odnośnem ubiegłem półroczu. Zmiany ewidencyjne winny dotyczyć imiennie całego personelu instruktorskiego drużyn ratowniczych, oraz sumarycznie ilości wyszkolonych drużyn, z wymienieniem siedziby każdej drużyny.

Równocześnie nadmieniamy, że ewidencja personelu personelu drużyn ratowniczych winna być prowadzona bardzo ściśle i dokładnie, według następujących wytycznych:

a) Oddziały winny prowadzić ewidencję imienną całego personelu drużyn, będących na ich terenie (instruktorów głównych, komendantów drużyn i ich zastępców, oraz wszystkich ratowników),
b) Okręgi — na swym terenie — jak w pkt. a),
c) Zarząd Główny prowadzić będzie ewidencję całego personelu instruktorskiego — imiennie, oraz sumarycznie wszystkie drużyny, znajdujące się we wszystkich Okręgach.

W związku z powyższem anuluje się zarządzenie, podane w piśmie okólnem Zarządu Gł. P. C. K. z dn. 17.VI. 1929 r., dotyczące nadsyłania zmian ewidencyjnych w okresach kwartalnych.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 4099.
W sprawie mapek drogowych.

Warszawa, dnia 2.V.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu (14-tu, prócz Lubelskiego) Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

W związku z pismem okólnem L. tut. 640 z dn. 20.I.33 r. („Mapki drogowe"), Zarząd Główny otrzymał dotychczas mapki z wykazem punktów ratowniczych drogowych z 13-tu Okręgów. Dziękując za przesłanie mapek, zawiadamiamy, że na ich podstawie sporządzona zostanie mapa ogólna sieci punktów ratowniczych całej Rzeczypospolitej i odpowiednio wykorzystana oraz przesłana do Ligi Czerwonych Krzyży w Paryżu.

Zauważyć jednak musimy, że Okręgi nie zastosowały się ściśle do dezyderatu naszego, wyrażonego w piśmie okólnem tut. L. 8348 z dn. 30.XII.31 r., mianowicie, ażeby punkty te oznaczone były na mapach przez znak unifikacyjny międzynarodowy, t. j. czerwony krzyż **w kwadraciku białym, otoczonym obwódką czerwoną i połączony z miejscem punktu ratowniczego na mapie czerwoną kreską.** (Rozmiar znaków oczywiście proporcjonalny do wielkości mapy).

Tymczasem na nadesłanych mapkach widnieją znaki najróżnorodniejsze, mianowicie: symbol zwykły C. K., w zielonem kółku zielony krzyż, C. K. w czerwonem kółku, krążek czerwony lub poprostu dowolne znaki improwizowane.

Prosimy na przyszłość uwzględniać powyższy postulat przy oznaczaniu na mapach punktów ratowniczych drogowych, jako postulat, wysunięty przez Międzynarodową Komisję ratownictwa drogowego z dn. 26.XI.1931 r.

W tej sprawie zwracamy się równocześnie do Ministerstwa Komunikacji, by zechciało ze swej strony wydać właściwe zarządzenia Swym Podwładnym Organom.

Drukarnia Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8.

„OCZYSZCZANIE MIASTA"

Całokształt spraw, bezpośrednio lub pośrednio z oczyszczaniem Stolicy związanych, spoczywa w dobie obecnej, w rękach stosunkowo młodej jeszcze instytucji komunalnej pod nazwą „Zakład Oczyszczania Miasta" powstałej z przekształcenia z dniem 1 kwietnia 1927 roku dawnego Taboru Miejskiego na samowystarczalne przedsiębiorstwo autonomiczne.

Zaznaczyć należy, że instytucje komunalne tego rodzaju, o odmiennej strukturze organizacyjnej oddawna już prosperują na Zachodzie Europy.

Do zakresu działalności przedsiębiorstwa w pierwszym rzędzie należy oczyszczanie miasta, czyli cały szereg różnorodnych czynności, związanych z czyszczeniem, myciem i polewaniem ulic i placów, usuwaniem zmiotków ulicznych, uprzątaniem śniegu i wywożeniem śmieci i odpadków domowych, pozatem racjonalne zasypywanie glinianek i regulacja brzegów Wisły, usuwanie padliny i jej utylizacja, przewóz chorych i okaleczonych zwierząt, wykonywanie robót asenizacyjnych, eksploatacja i rozbudowa miejskich szaletów publicznych i wreszcie dostarczanie środków przewozowych na potrzeby wydziałów i instytucyj miejskich.

Organizacyjnie Zakład Oczyszczania Miasta składa się z 4-ch następujących działów:

1) Działu taboru przewozowego,
2) Działu oczyszczania miasta,
3) Zakładu Utylizacyjnego i taboru asenizacyjnego,
4) Działu eksploatacji i rozbudowy publicznych szaletów miejskich.

Dział taboru przewozowego.

Dział taboru przewozowego posługuje się tak trakcją samochodową, jak i konną.

Tabor konno - przewozowy, posiadający do niedawna 300 koni, wskutek stopniowego przejścia przedsiębiorstwa na ekonomiczniej kalkulującą się trakcję mechaniczną uległ znacznej redukcji i liczy obecnie 110 koni.

Ten stan posiadania pociągowej siły konnej w dzisiejszych warunkach mechanizacji pracy okazał się zupełnie wystarczającym dla obsługi środkami konno - przewozowemi zarówno wydziałów i instytucyj miejskich, jak i dla zaspokojenia potrzeb własnych Zakładu.

Przy taborze konno - przewozowym są zainstalowane i prowadzone warsztaty do wykonywania robót kowalskich, ślusarskich, rymarskich, kołodziejskich i stolarskich na użytek własny, oraz instytucyj miejskich.

Tabor samochodowy liczy obecnie 90 wozów, w ten 32 auto - maszyny specjalnej konstrukcji do zamiatania, mycia i polewania jezdni ulicznych oraz zmywania chodników.

Remont samochodów dokonywany jest we własnych warsztatach mechanicznych.

Garaż Zakładu.

Tabor samochodowy Zakładu Oczyszczania Miasta mieści się w specjalnie wybudowanym w 1927 roku przy ulicy Madalińskiego w Mokotowie garażu o konstrukcji żelbetowej. Gmach garażu, tak pod względem architektonicznym, jak i nowoczesnych urządzeń wewnętrznych można śmiało zaliczyć do pięknych budynków tego rodzaju nietylko w Warszawie, lecz i w całym kraju. Hala garażowa o powierzchni użytecznej 2.432 mtr. kw. może swobodnie pomieścić do 100 samochodów różnej wielkości i jest wyposażona w cztery doły rewizyjne. Bezpośrednio z halą łączą się warsztaty reparacyjne i magazyny. Przy garażu zainstalowane również zostały dwa zbiorniki podziemne na benzynę o pojemności 25.000 litrów każdy.

Dział oczyszczania miasta.

Drugi z kolei dział, Dział oczyszczania miasta, jest największym warsztatem pracy przedsiębiorstwa, wyposażonym w odpowiednie środki techniczne i zatrudniającym pokaźną liczbę personelu.

Skromny przed trzema laty zakres działalności pomienionego działu, ograniczający się do ręcznego oczyszczania placów publicznych oraz jezdni i chodników, przylegających wyłącznie do objektów miejskich, ogromnie poszerzył się co w konsekwencji pociągnęło za sobą zasadnicze zmiany w organizacji i metodach pracy tego działu.

Sprawa wprowadzenia w Warszawie mechanicznego sposobu oczyszczania ulic datuje się od pamiętnego wszystkim w roku 1922-im strajku dozorców domowych i była niejednokrotnie szeroko omawiana i debatowana na terenie Samorządu Stolicy.

Niesłabnąca troska o czystość i estetyczny wygląd stolicy obecnego Zarządu Miasta znalazła swój wyraz w zastosowaniu i u nas, praktykowanego już oddawna w miastach Europy Zachodniej mechanicznego systemu zamiatania i polewania ulic, jak narazie, z przyczyn natury techniczno - gospodarczej wyłącznie o nawierzchni gładkiej.

Technika oczyszczania miasta.

Technicznie praca oczyszczania miasta, prowadzona na trzy zmiany po 8 godzin każda, odbywa się w sposób następujący.

Mniejwięcej na kwadrans przed godz. 22-gą z mieszczącego się przy ul. Madalińskiego w Mokotowie garażu wyruszają na miasto samochody specjalnej konstrukcji i rozpoczynają wg. ustalonego planu pracę mechanicznego oczyszczenia miasta, polegającą na skrapianiu, a następnie szczotkowaniu, względnie myciu jezdni ulicznych oraz zmywaniu chodników.

Wszelkie pochodzące z oczyszczania pozostałości usuwane są ręcznie do zdążających w ślad za zamiataczkami samochodów, zaopatrzonych w specjalne zasuwy i przewożone na wyznaczone miejsca t. zw. zwałki.

Mechaniczne oczyszczanie trwa do godziny 6-ej rano, kiedy z kolei ulice miasta obejmują w swą pieczę zastępy stróżów miejskich na dwie zmiany — od godz. 6-ej do 14-ej i od godziny 14-ej do 22.

Praca dziennego oczyszczania polega na ciągłem ręcznem podczyszczaniu bądź gumowaniu jezdni i chodników wraz z conajmniej kilkakrotnem mechanicznem polewaniem jezdni.

Zmiatane w porze dziennej śmiecie i odpadki uliczne są uprzątane przez personel stróżowski do ustawionych w tym celu na posterunkach ręcznych wózków żelaznych, zawartość których jest opróżniana w nocy i dostarczana w zamkniętych samochodach za opłatą odbiorcom zmiotków jako nawóz, względnie wywożona na zwałki.

Opróżnianie wózków ze zmiotkami ulicznemi, ostatnio odbywa się za pomocą specjalnie skonstruowanej windy, podnoszącej wózek na samochód, dzięki czemu osiągnięte zostało bardziej hygieniczne rozładowywanie wózków, nie powodujące zanieczyszczenia powierzchni ulicznej.

Poza mechanicznem oczyszczaniem ulic o gładkiem zabrukowaniu jakoteż powierzchni, przylegającej bez względu na rodzaj bruku do realności miejskich, do obowiązków omawianego działu przedsiębiorstwa należy także ręczne oczyszczanie szos, w granicach miasta biegnących, oraz mechaniczne polewanie ulic, stanowiących główniejsze arterje komunikacyjne przedmieść.

Wywózka śmieci domowych.

Następnie dział oczyszczania miasta prowadzi wywózkę śmieci i odpadków domowych, obsługując głównie instytucje miejskie, państwowe oraz zakłady użyteczności publicznej.

Zasypywanie glinianek.

Obecnie Zakład Oczyszczania Miasta posiada w swej administracji 6 glinianek, mieszczących się przy ulicach: Wawrzyszewskiej, Madalińskiego, Opaczewskiej, Podchorążych i dwie przy Wolskiej oraz prowadzi zasypywanie przeważnie grabarką i gruzem obu brzegów Wisły — po stronie Warszawy wzdłuż zabudowań Cytadeli i po stronie Pragi na odcinku pomiędzy mostem Kerbedzia a Kolejowym.

Pozostające pod nadzorem Zakładu glinianki są zasypywane racjonalnie, mianowicie warstwa śmieci, w miarę potrzeby zwapniona i schlorowana, jest następnie przykrywana warstwą ziemi i gruzu, nad czem czuwa specjalny posterunek stróżowski.

Uprzątanie śniegu.

Celem więcej skutecznego i intensywniejszego prowadzenia pracy uprzątania

śniegu, w okresie zimy zostały zorganizowane w poszczególnych dzielnicach miasta 16 t. zw. punktów śniegowych ze składami na miejscu narzędzi stróżowskich dla donajmu w czasie opadów śniegowych pomocniczej siły roboczej.

Podczas wyjątkowo obfitych opadów praca zgarniania śniegu w sterty oraz czyszczenia powierzchni ulicznej o gładkim bruku i przylegającej do objektów miejskich trwa na 2 zmiany.

Przy opadach nieznacznych oraz celem zapobieżenia ślizgawicy stosowana jest sól skażona, nadto podczas gołoledzi jezdnie uliczne, zwłaszcza asfaltowe, są mechanicznie posypywane piaskiem za pomocą specjalnych przyrządów.

Zakład Utylizacyjny.

Następny dział przedsiębiorstwa to Zakład Utylizacyjny.

Zadaniem jego jest usuwanie i racjonalna utylizacja padłych w granicach Wielkiej Warszawy zwierząt, zepsutych lub podlegających zniszczeniu produktów spożywczych, jak to mięsa, ryb, różnych konserw, owoców i t. p. oraz zwalczanie wścieklizny u psów przez izolację podejrzanych, względnie tracenie chorych zapomocą specjalnie skonstruowanego aparatu prądem elektrycznym o silnem napięciu.

Do przewozu schwytanych psów Zakład posiada dwa kryte wozy samochodowe o specjalnym typie karoserji.

Dla celów doświadczalnych Zakład Utylizacyjny utrzymuje własne laboratorjum bakterjologiczne.

Do zakresu czynności Zakładu należy bezpłatny przewóz chorych lub okaleczonych zwierząt, do czego służą specjalnej konstrukcji 2 auta ciężarowe t. zw. kadawery.

Tabor asenizacyjny.

Do Zakładu Utylizacyjnego administracyjnie jest przydzielony tabor asenizacyjny, do którego należy wykonywanie robót asenizacyjnych w domach nieskanalizowanych.

Dział eksploatacji i rozbudowy publicznych szaletów miejskich.

Otatni dział przedsiębiorstwa to Dział eksploatacji i rozbudowy publicznych szaletów miejskich.

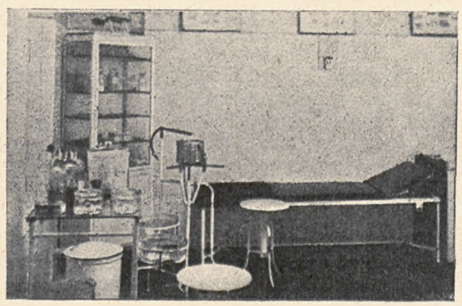
Na mocy udzielonej w roku 1892 koncesji, Francuskie T-wo Szaletów Publicznych otrzymało prawo wyłącznej budowy i eksploatacji w ciągu 60-ciu lat urządzeń szaletowych na terenie m. st. Warszawy i winne było wybudować do użytku publicznego conajmniej 30 szaletów.

Niestety obowiązku tego pomienione T-wo nie wykonało i ograniczyło się do urządzenia tylko 14-tu szaletów.

RZEŹNIA MIEJSKA

Zadania rzeźni miejskiej polegają na ochronie zdrowia publicznego przez przygotowanie mięsa w odpowiednich warunkach sanitarnych i wyłącznie od spożycia mięsa, które mogłoby okazać się szkodliwe dla zdrowia ludzi, oraz na ujawnieniu źródeł zaraźliwych chorób zwierzących co następnie umożliwia administracji państwowej skuteczne zwalczanie tych chorób, a to z kolei zapobiega stratom, jakie Skarb Państwa i gospodarstwo społeczne ponosi z tego powodu.

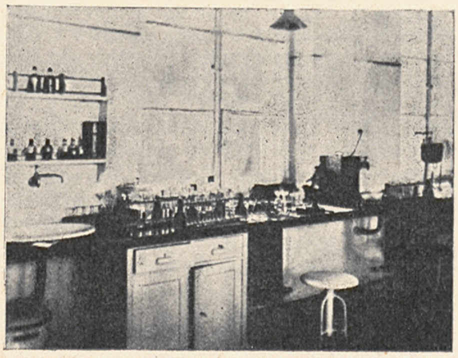
Rzeźnia i targowiska zwierzęce st. m. Warszawy stanowią przedsiębiorstwo



Fragment Laboratorjum
Rzeźni Miejskiej.

miejskie, prowadzone przez gminę. Jego organizacja i działalność opiera się na statucie nadanym przez Zarząd Miasta z osobną Dyrekcją i Zarządem na czele.

W celu spełnienia swych zadań przedsiębiorstwo to posiada 22 zakłady w



Fragment Laboratorjum
Rzeźni Miejskiej.

obrębie miasta i 7 zakładów poza miastem.

Rzeźnie w obrębie miasta: 1 do uboju bydła rogatego, 1 do uboju cieląt i owiec, 2 do uboju trzody i 1 do uboju zwierząt jednokopytowych.

Targowiska: 1 dla rzeźnego bydła rogatego, cieląt i owiec, 1 dla trzody rzeźnej i 1 dla zwierząt przeznaczonych na hodowlę.

Dział badania mięsa przywozowego obejmuje: Stację kontroli sanitarnej mięsa przywozowego, 3 stacje w mieście i 4 stacje na dworcach kolejowych.

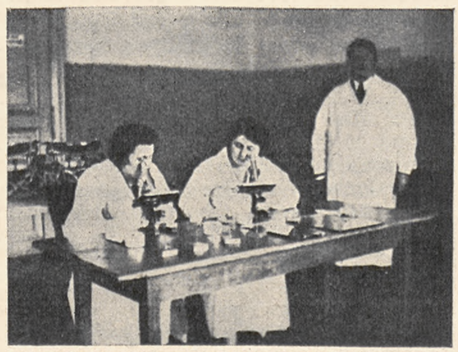
Zakłady pomocnicze: Laboratorjum bakterjologiczno - mięsoznawcze i muzeum anatomo - patologiczne, 2 tanie jatki przeznaczone do sprzedaży mięsa mniej wartościowego, 3 hale do sprzedaży hurtowej mięsa i chłodnia.

7 rzeźni podmiejskich poza miastem.

Wymienione wyżej zakłady zatrudniają 166 pracowników umysłowych i 669 robotników.

Roczny spęd i ubój zwierząt oraz dowóz mięsa z prowincji do Warszawy w roku 1931/32 przedstawia się, jak następuje:

Spęd na targowiska rzeźne: bydła rogatego 45888, cieląt 33559, owiec i kóz 249, trzody chlewnej 180261, koni —. Razem szt. 259965.



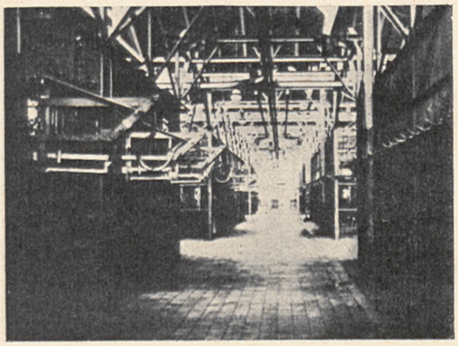
Fragment Laboratorjum
Rzeźni Miejskiej.

Ubój w rzeźniach miejskich: bydła rogatego 45909, cieląt 33559, trzody chlewnej 180026, koni 1357, owiec 248. Razem szt. 261099.

Ubój w rzeźniach podmiejskich: bydła

11656, cieląt 13058, trzody chlewnej 20066, owiec 108. Razem 44888.

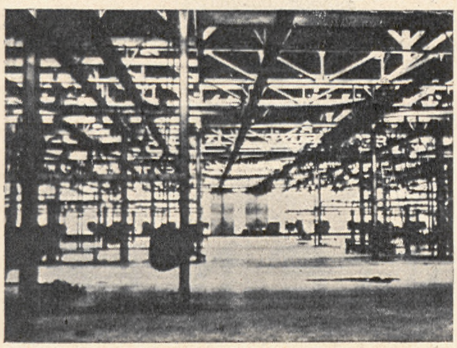
Razem za rok 1931/32 szt. 305987.



Fragment urządzeń
Rzeźni Miejskiej.

Dowóz mięsa z prowincji: wołowiny 206385 ćwierci, cielęciny 1000982 ćwierci, baraniny 126021 ćwierci, podrób 17264 szt., wieprzowiny 2414931 kg., wędlin 117553 kg.

Z targowisk wyłączono ze sprzedaży

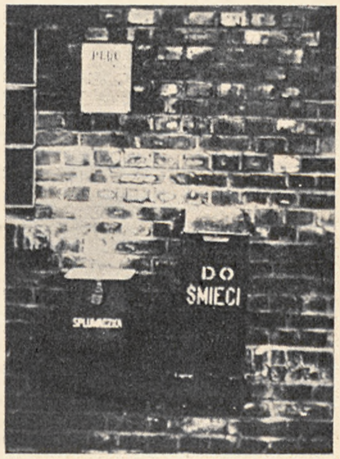


Fragment urządzeń
Rzeźni Miejskiej.

w roku 1931/32 444 zwierząt, przeznaczając je do zniszczenia z powodu chorób.

W rzeźniach po uboju stwierdzono różne schożenia u 34611 szt. zwierząt co stanowi 13,25% wszystkich zwierząt, poddanych ubojowi.

Z powodu tych schorzeń zniszczono



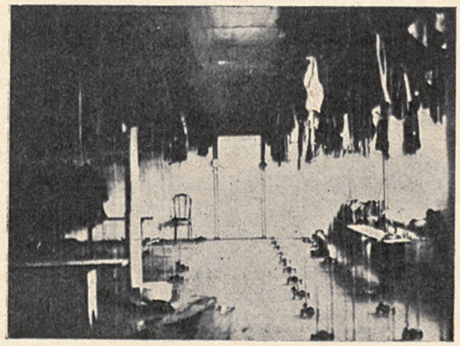
Fragment urządzeń
Rzeźni Miejskiej.

jako niezdatne do spożycia mięso z 938 całych sztuk, 83 łby, 107 ćwiartek, 24237 płuc, 5571 wątrób, 1 język, kilka tysięcy narządów jamy brzusznej i jamy piersiowej.

Pozatem wyłączono z wolnego obrotu jako warunkowo zdatne do spożycia 842 całych sztuk, 139 ćwierci, 24333 kg. tłuszczu.

W mięsach dowożonych do Warszawy stwierdzono schorzenia w 1349 przypadkach z powodu których zniszczono i zakwestjonowano 13 całych sztuk, 617 ćwierci i 624 kawałków mięsa.

Pozatem ujawniono w obrocie 1202



Fragment urządzeń
Rzeźni Miejskiej.

transportów, wagi 79975¼ kg. mięsa wogóle niebadanego, pochodzącego z potajemnego uboju.

Ogólna ilość mięsa wyłączonego ze sprzedaży, jako szkodliwe dla zdrowia wynosi rok rocznie około 570000 kg.



Fragment urządzeń
Rzeźni Miejskiej.

Zdrowie nóg – to podstawa zdrowia całego ciała.



Dziwnem, doprawdy, zjawiskiem jest obojętność, z jaką u nas jeszcze traktuje się niedomagania nóg i stóp. Do lekarzy zwracamy się dopiero wtedy, gdy dolegliwość stała się już chorobą, wymagającą nieraz długiej i kosztownej kuracji. W Anglji, tym klasycznym kraju sportu, już dawno zwrócono uwagę na ogromne znaczenie utrzymania w pełnem zdrowiu nogi i stopy dla normalnego rozwoju całego organizmu, i liczni uczeni i lekarze oddali się specjalnie pracy w tym kierunku. Słynny z badań w tym zakresie ortopedysta, Dr. Scholl, stworzył cały system pielęgnacji nóg, system którego wysoką wartość uznał już dziś cały świat naukowy.

Dr. Scholl stwierdził, na podstawie 25-letniej praktyki, że główną przyczyną niedomagań nóg, w ślad za któremi idzie osłabienie całego organizmu, jest zbytnie obciążenie sklepień stopy, które utrzymują ciężar całego ciała. Wynika ono czasem ze specjalnych warunków pracy zawodowej, częściej wszakże z warunków ogólnych życia miejskiego. To przeciążenie sklepień stopy wywołuje osłabienie muskulatury nogi, a w dalszem następstwie — obniżanie się łuków stopy, kończące się często zupełnym prawie ich zanikiem, czyli powstaniem t. zw. płaskiej stopy.

System D-ra Scholl'a pielęgnowania nóg ma właśnie na celu zapobieganie tym niezmiernie przykrym konsekwencjom przez stosowanie specjalnego typu wkładek ortopedycznych, t. j. podpórek łukowych, których działanie zbawienne polega na nastawianiu kości stopy w ich naturalną pozycję, przejmowaniu nacisku wagi ciała z osłabionych łuków stopy oraz przez pobudzanie działalności mięśni dzięki elastyczności podpórek.

Stosowanie podpórek D-ra Scholl'a dało wspaniałe wyniki: stwierdzono z całą dokładnością, że łuki stopy stają się silniejsze, a w dalszym ciągu stopa odzyskuje całkowicie swoje normalne siły i normalne funkcje.

W chwili obecnej, gdy z cieplejszem słońcem nadchodzi sezon sportów letnich, jest rzeczą niezmiernie ważną zwrócenie bacznej uwagi na utrzymanie nogi w należytem zdrowiu. Powinno się zgóry zapobiegać zniekształceniom stopy, i w tym celu należy zwrócić się po poradę do Instytutu D-ra Scholl'a Pielęgnowania Nóg, gdzie urzędujący stale specjaliści udzielają **bezpłatnie** wskazówek, tyczących się stosowania środków zapobiegawczych lub leczniczych według systemu D-ra Scholl'a.

Zaznaczyć jeszcze należy, że system ten obejmuje również specjalne ćwiczenia nogi i stopy; masaż i inne zabiegi, objaśniane w licznych ilustrowanych broszurach, które można otrzymać darmo w Instytucie D-ra Scholl'a Pielęgnowania Nóg, w Warszawie, przy ul. Marszałkowskiej Nr. 154.

S. S.



NOWE ZAGADNIENIE.

Na podstawie danych statystycznych łatwo jest stwierdzić, że po wojnie światowej znacznie wzrosło spożycie tytoniu. Powszechne niemal zastosowanie tytoniu każe się zastanowić nad rolą nikotyny i w organizmie ludzkim i skutkami palenia oraz nad regulowaniem spożycia tytoniu, szczególnie dla ludzi o słabszej kompleksji.

Sprawą tą zajmują się już uczeni — medycy, zwłaszcza specjaliści w dziedzinie ziołolecznictwa, gdyż tytoń czy jego odwar stosowany jest w wielu wypadkach jako środek leczniczy. Tę sprawę pozostawiamy wręcz specjalistom. Zwrócić pragniemy jednakże uwagę lekarzy i szerokich sfer palaczy na jeden ważny szczegół.

Doświadczenie wskazuje, że ułatwianie sobie zadania przez wielu lekarzy zakazem palenia, w olbrzymiej większości wypadków nie prowadzi do celu. Jest to zadawanie tortur człowiekowi, który i tak jest w stanie depresji, skoro zmuszony jest do leczenia się.

Chemja współczesna w pewnym stopniu rozwiązała to zagadnienie przez wskazanie sposobu odciągania nikotyny z gotowego papierosa. Nie mamy tu, oczywiście, na myśli różnego rodzaju reklamowanych środków mechanicznych, a tylko chemiczny sposób odnikotynowania papierosa. Sposób ten w Polsce, gdzie, jak wiadomo, wyrób i sprzedaż tytoniu jest zmonopolizowany, stosowany jest jedynie w fabrykach monopolu tytoniowego, gdzie zainstalowane są specjalne maszyny do odciągania nikotyny z gotowych papierosów. Jak nas poinformowano stale w sprzedaży są tylko trzy gatunki: „Ergo", „Egipskie" i „Egipskie Przednie". Przyjmowane są jednak zamówienia na wszelkie inne gatunki w ilości od 500 sztuk wzwyż za dopłatą 1 grosza od sztuki.

Rozwiązanie tego zagadnienia ma ogromne znaczenie m. in. dla szpitali, uzdrowisk, sfer sportowych i t. p. Możność zapalenia odnikotynowanego papierosa czyni zbędną mękę abstynencji. O tym zwłaszcza pamiętać powinni lekarze, którzy z łatwością zabraniają swym pacjentom palenia, wiedząc z góry, że pacjent ze smutkiem pokiwa głową i w rezultacie — papierosa zapali.

W obecnej chwili ma to też znaczenie aktualne, gdy masa mieszkańców miast szykuje się na urlopy, wakacje, kurację, wycieczki sportowe i t. p. Dać organizmowi odpocząć od dużych dawek nikotyny i nie pozbawiać się równocześnie przyjemności palenia i niezmienionego aromatu dymu tytoniowego — oto co rozwiązuje pojawienie się papierosa chemicznie odnikotynowanego.

Ważniejsze zastosowanie alkoholu etylowego.

Alkohol etylowy znajduje coraz to szersze zastosowanie, tak dla celów przemysłowych, jak i domowych. Każda dobra gospodyni winna znać te rozliczne zastosowania tego doskonałego i taniego produktu.

A więc przedewszystkiem alkohol etylowy ma zastosowanie **jako paliwo.** Będąc **źródłem ciepła,** alkohol et. nadaje się jako paliwo do małych maszynek i piecyków. Przyczem trzeba podkreślić, że spala się bez dymu i zapachu co posiada ogromne znaczenie dla naszych gospodyń. Alkohol ten jest również **źródłem światła.** Litr spirytusu spalony przy użyciu siatki Welsbacha daje $3\frac{1}{2}$ raza więcej światła niż litr nafty spalonej. w dobrej lampie naftowej.

Zastosowania ogólne:

w szpitalach: alk. służy do mycia i jako środek antyseptyczny;

w laboratorjum chemicznem: obok wody najczęściej stosowany odczynnik;

w gospodarstwie domowem: spirytus jest używany jako paliwo, do mycia i szeregu innych celów.

Jako domieszka:

służy do wytrącania z roztworu produktów reakcji przy fabrykacji inuliny i glicerofosfatów;

do usuwania nagaru: służy do oczyszczania cylindrów silników z nalotów węglowych;

mieszaniny niezamarzające: spirytus obniża punkt krzepnięcia wody i dlatego jest stosowany do napełniania chłodnic samochodowych w zimie. Nie powoduje korozji przewodów metalowych ani nie niszczy połączeń gumowych;

jako środek konserwujący, alk. jest używany do przechowywania preparatów biologicznych w muzeach;

spirytus służy do wypełniania poziomnic i innych przyrządów mierniczych.

alk. jest używany jako środek osuszający przy wyrobie płyt i błon fotograficznych;

stanowi ośrodek reakcji przy fabrykacji kwasu benzoesowego, benzoesanu sodu, santoniny;

jako środek antyseptyczny jest używany alkohol sam lub w postaci roztworów jak: 3%-wy roztwór rezorcyny, 3%-wy roztwór beta - naftolu.

Jako surowiec w procesach chemicznych:

w procesach odwadniania przy fabrykacji eteru, etyleni, dwuchloroetanu;

w procesach esteryfikacji do wyrobu: octanu etylu, benzoesanu etylu, estru etylowego, kwasu masłowego, chlorku, mrówczanu, azotynu, szczawianu, bursztynianu, etylu, estru etylowego kwasu acetylo - octowego, mekarptanu etylowego, siarczanu etylu, antipiryny i środków nasennych, jak: sulforal i inne;

w procesach utleniania do wyrobu: acetaldehydu, kwasu octowego, octu, chloralu, chloroformu, jodoformu, piorunjanu rtęci;

w procesach etylowania przy fabrykacji: etylo - aniliny, dwuetylo - aniliny, acetofenetydyny;

w procesach chlorowania do wyrobu: bromku etylu i jodku etylu.

Jako rozpuszczalnik:

rozpuszczalnik barwników alk. służy jako taki przy wyrobie: galaretek owocowych, barwników do cukrów: niebieskich i czerwonych oraz barwników: błękitu patentoweggo, etylo - czerwieni, gallocjaniny, nigrozyny i farb wodnych, służących do farbowania sztucznych kwiatów, drukowania perkalików i kart pocztowych;

rozpuszczalnik nitrocelulozy: do wyrobu nietłukących się szkieł, włókien do żarówek, płyt, błon i papierów fotograficznych, stałego spirytusu, pyroksyliny, prochu bezdymnego, celluloidu, past i lakierów oraz kolodionu, służącego do fabrykacji siatek gazowo - żarowych, sztucznego jedwabiu i sztucznej skóry;

jako środek rozcieńczający do wyrobu: lakierów do drzewa i metalu, emalji, płynów do czyszczenia metali, politury do mebli wód tualetowych i innych;

rozpuszczalnik leków i chemikalij, jak: aloina, arbutyna, baptyzyna, cymicyfugina, hydrastyna, iryzyna, mandrak, fenolftaleina, fitolakcyna, strychnina, tanina, wiburyna, podofylina, kaskara, sienna, walerjana, kwas fenylo - cynhoninowy, apocjanina, aweina, chelonina, żywice, digitalis i dandelion, gencjana i in.

rozpuszczalnik do fabrykacji: płynów trawiących, proszków na owady, płynów do niszczenia roślin, kapsli żelatynowych, szampoonu i mydeł, fotograwiur i fotosztychów, środków dezynfekujących, płynów do spawania metali, krochmalu i środków do prania, atramentów, środków na mole;

rozpuszczalnik olejów i wosków: oleju selerowego, olejów mineralnych rafinowanych, leczniczych i smarów, przy wyrobie pasty do obuwia, płynów do zmywania farb i lakierów, rafinacji kauczuku;

rozpuszczalnik żywic naturalnych i syntetycznych, jak: bakelity, lakiery bakelitowe, spirytusowe i szellakowe, stosowane przy fabrykacji kapeluszy słomkowych i pilśniowych, zwierciadeł, szczotek, lamp elektrycznych;

rozpuszczalnik mydeł do wyrobu: zestalonego spirytusu, mydeł

przezroczystych, mydeł płynnych;

rozpuszczalnik olejków eterycznych jak: waniljowy, cytrynowy, bluszczowy, miętowy, różany, jaśminowy heliotropowy, wawrzynowy, imbirowy, irysowy;

do sporządzania esencyj jak: esencja akonitowa, esencja z arniki, esencja kantarydowa, esencje „Digitalis“, „Nux vomica“, sienna, esencja benzoesowa, esencja z myrry, jodyna.

rozpuszczalnik w procesach alk. jest stosowany przy fabrykacji: benzaldehydu, kazeiny, trójnitrotoluolu, lanoliny;

rozpuszczalnik w procesach krystalizacji przy wyrobie akonitu, beta-naftolu, gwajakolu, węglanu gwajakolu, dwunitrobenzenu, heljotropiny, kwasu szczawiowego, bromo - kamfory, ortotolueno - sulfamidu, salolu, wodzianu terpiny.

rozpuszczalnik, służący do czyszczenia w przemyśle jubilerskim, zegarmistrzowskim, złotniczym i bronzowniczym, w specjalnych działach szklarstwa jak: fabrykacja rurek termometrycznych i barometrycznych.

Instytut Czystości.

Istnieje w Warszawie cieszący się coraz większem powodzeniem t. zw. **Instytut Czystości.**

Ruchliwa działalność kierownictwa tego Instytutu, który powstał dzięki wysiłkom znanej i popularnej firmy „Schicht“, spotyka się z uznaniem szerokich warstw społeczeństwa, a zwłaszcza Pań, stanowiących stałą klijentelę bezpłatnej pralni, oraz audytorjum sali odczytowej, gdzie codziennie odbywają się odczyty na różne aktualne tematy z dziedziny społecznej, higjenicznej i t. p.

Pragnąc poinfomować naszych Czytelników, a zwłaszcza nasze Czytelniczki z Warszawy o zakresie prac i charakterze działalności tej pożytecznej i pierwszej tego rodzaju placówki w Polsce zwróciliśmy się do kierownictwa Instytutu o informacje, których nam uprzejmie udzielono.

— Jaki jest cel zasadniczy powstania Instytutu Czystości?

— Zagadnienie higjeny, a ściślej czystości osobistej posiada w Polsce szczególną doniosłość. Ponieważ czysta odzież i czysta bielizna stanowi podstawę właściwie pojętej higjeny, przeto na te rzeczy zwróciliśmy przedewszystkiem uwagę, uruchamiając bezpłatną pralnię, w połączeniu z nauką racjonalnego i ekonomicznego prania. Zagadnienie to jest jeszcze w dalszym ciągu bolączką naszych Pań. Codziennie od 9 do 4 p. p. i od 6 — 9 wiecz. (z wyjątkiem piątków) odbywają się pokazy prania.

Przybywające do nas Panie po wysłuchaniu wykładu mogą korzystać z naszych urządzeń w specjalnej sali racjonalnego prania.

Ponadto uruchomiliśmy pokazy prania dla służby domowej.

Drugim działem naszej pracy to, jak Panu wiadomo, odczyty, które na zaproszenie wygłaszają znane prelegentki. Ostatnio np. miała u nas odczyt p. Well, na temat: „Absurdów życia towarzyskiego“. O powodzeniu tego odczytu świadczyła pełna słuchaczek sala, oraz powtórzenie tego tematu w ciągu dwudziestu prelekcji.

Sala odczytowa, nowoczesna, może pomieścić do stu sześćdziesięciu osób.

Podkreślam raz jeszcze, że głównem naszem zadaniem jest nauczenie społeczeństwa utrzymywania czystości i zasad racjonalnego prania, gdyż te dwie sprawy wciąż jeszcze u nas, niestety, są niedoceniane.

Projektujemy również zorganizowanie w szeregu większych miast Polski analogicznych placówek i mamy nadzieję, że będą się one cieszyły równem powodzeniem, co i w Warszawie.

Dla informacji nadmienię, że firma „Schicht“, która ten Instytut utworzyła, znana zresztą ze swych wyrobów, znajdujących coraz szersze zastosowanie, zatrudnia wyłącznie polskich robotników, dając utrzymanie kilkuset rodzinom tak urzędników, jak i robotników.

Panie, przybywające do nas, mogą również udać się z wycieczką do fabryki „Schicht“, i zobaczyć osobiście ciekawe fragmenty fabrykacji mydła.

Byłoby bardzo wskazane, aby Panie z Warszawy, członkinie Polskiego Czerwonego Krzyża zechciały powiększyć te liczne szeregi Pan, które do nas stale przybywają, wziąć udział w pokazach, wybrać się na odczyt, zwłaszcza, że tematy odczytów są żywotne, bardzo ciekawe i aktualne.

J.

Wydawnictwa i Broszury P. C. K. do nabycia w biurze Zarządu Głównego P. C. K.

Zamówienia należy kierować do Zarządu Głównego P. C. K., Wydział Organizacyjno - Propagandowy, Warszawa, ul. Smolna 6 (Tel. 235-29).

SANITARNE.

zł.

1. Organizacja Drużyn Ratowniczych P. C. K. 0.75
2. Organizacja i Szkolenie Sióstr pogotowia sanitarnego P. C. K. 0.80
3. Instrukcja organizacyjna punktu Sanitarno-odżywczego P. C. K. 0.75
4. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach . 0.05
5. Zarys Higjeny Szpitalnej i Djetetyki — Kpt. Dr. Stanisław Wszelaki 0.50
6. Lotne Oddziały Okulistyczne. II wydanie 0.50
7. Tablice orjentacyjne o gazach bojowych na użytek szkolenia personelu instruktorów . 2.00
8. Korpus Sióstr P. C. K. (regulamin) . . 0.40
9. Korpus Sióstr P. C. K. (umundurowanie) . 0.40
10. Świadectwa dla Sióstr Pogotowia Sanitarnego P.C.K. z ukończenia kursu — 1 egz. 0.15
11. Wykaz Ewidencyjny SS. Pogotowia Sanit. P. C. K. 0.01
12. Karta Ewidenc. SS. Pogot. Sanitar. . . 0.02
13. Zobowiązania dla Sióstr P. C. K. 0.01
14. Okólnik w sprawie pogotowia ratowniczego drogowego 0.15
15. Tymczasowa Instrukcja w sprawie Konserwacji Ekwipunku Drużyn ratowniczych P. C. K. 0.10
16. Patologja Ogólna i Klinika Zagazowań Bojowych. Dr. Lustiga 12.00
17. Ogólne zasady ratownictwa przeciwgazowego ludności cywilnej. Dr. M. Montrym-Zakowicz 1.00

ORGANIZACYJNO - PROPAGANDOWE.

1. Rozporządz. Prezydent. i Statut P.C.K. . 0.25
2. Hasła i Czyny P. C. K. 0.25
3. Gazy, bomby a prawo — L. Rutkowski . 0.20
4. Kwitarjusze 0.50
5. Wydawnictwo Jubileuszowe P. C. K. . . 0.50
6. P. C. K. Rocznik poświęcony Kongresowi Medyc. i Farm. 0.50
7. Znaczki na karty członkowskie po 50 gr. i 25 gr. za 1000 szt. 2.00
8. Karty członkowskie za szt. . . . . 0.02 (ponad 100 szt. — zł. 1 gr. 50)
9. Znaczki P. C. K. do naklejania na podania etc. po 1 zł., 50 gr., 20 gr. i 10 gr... — 1000 szt. 2.00

BROSZURY MŁODZIEŻY CZERW. KRZYŻA.

1. O Kołach Młodz. C. K. — K. Kujawskiego 0.10
2. Komplet druków informacyjnych (regulamin, wskazówki i ulotki) 0.20
3. Karty do konkursu zdrowia 0.02
4. Broszura o koresp. międzyszkolnej . . 0.10
5. Ulotka o koresp. międzyszkolnej . . . 0.02
6. Karty członk. dla młodzieży P. C. K. . . 0.02
7. Ucieszna historyjka o Fipciu. — Porazińskiej 0.80
8. Klimcia — Straszek. — Porazińskiej . . 0.70
9. Komplet afiszy Kół Młodzieży C. K. . . 3.50
10. Podręcznik Ratow. — Dr. J. Misiewicz . . 1.00

WYDAWNICTWA RÓŻNE.

1. Nasze Rośliny lekarskie. — Wacł. S. Strażewicz 2.50
2. Zagadnienia rewizji Konwencji Genewskiej w stosunku do charakteru wojny współczesnej — Dr. Ludwik Zembrzuski, płk. lek. 1.40
3. Rola kobiety w dziejach obcej i polskiej wojskowej służby zdrowia — Dr. Ludwik Zembrzuski, płk. lek. 1.50

Zamówienia uskuteczniają się tylko za zaliczeniem pocztowem, o ile jednocześnie przy zamówieniu nie będzie wpłacona należność do P.K.O. Konto czekowe 10.540.

DRUK PIOTR PYZ I S-KA WARSZAWA